Л.Д.Столяренко, С.И.Самыгин

100 ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ ОТВЕТОВ ПО ПСИХОЛОГИИ

экзаменационный экспресс-справочник

Разработано с учетом государственного образовательного стандарта по циклу социально-экономических дисциплин

Ростов-на-Дону. Издательский центр "МарТ", 2001

I. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ

II. ПСИХОЛОГИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ

III. СТРУКТУРА СОЗНАНИЯ

36. Взаимодействие сознания и подсознания
37. Психические состояния человека
38. Состояния сознания. Роль сна
39. Виды эмоциональных процессов и состояний
40. Теории эмоций
41. Физиологические механизмы стресса
42. Стресс и фрустрация
43. Воля как характеристика сознания
44. Структура волевого действия
45. Мотивация

IV. ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

46. Социальная среда и личность
47. Социализация личности
48. Периодизация развития личности
49. Типология неправильного воспитания
50. Различия между социализацией детей и взрослых. Ресоциализация
51. Жизненные кризисы
52. Самосознание
53. Социальная роль
54. Социальный статус. Систематизация социальных ролей
55. Ролевые и внутриличностные конфликты

V. СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ

56. Структура личности по Фрейду
57. Теория сексуального развития З.Фрейда
58. Защитные механизмы (по Фрейду)
59. Бихевиоризм
60. Поведенческая концепция Б.Скиннера
61. Типология поведения по Макгвайру
62. Когнитивные теории личности
63. Иерархия потребностей А.Маслоу
64. Самоактуализация личности
65. Трансперсональная психология. Взгляды К.Юнга
66. Трансперсональный подход к человеку Станислава Грофа
67. Генетический подход Чампиона Тойча

VI. ТИПОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

68. Психологическая структура личности
69. Способности
70. Понятие о темпераменте и его физиологических основах
71. Типы темперамента и их психологические характеристики
72. Учет темперамента в деятельности
73. Конституционные и клинические типологии
74. Клинические типологии личности
75. Характер
76. Акцентуации характера
77. Невроз. Виды неврозов
78. Аутотренинг
79. Психосоциотипы
80. Сенсорная типология
81. Психогеометрйческая типология
82. Комплекс неполноценности и жизненный стиль (по Адлеру)

**VII. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ.
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН В ГРУППЕ**

I. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ

1. Возникновение психологии как науки

С древнейших времен потребности общественной жизни заставляли человека различать и учитывать особенности психического склада людей. В философских учениях древности уже затрагивались некоторые психологические аспекты, которые решались либо в плане идеализма, либо в плане материализма. Так, материалистические философы древности Демокрит, Лукреций, Эпикур понимали душу человека как разновидность материи, как телесное образование, образуемое из шаровидных, мелких и наиболее подвижных атомов. Но философ-идеалист Платон понимал душу человека как что-то божественное, отличающееся от тела. Душа, прежде чем попасть в тело человека, существует обособленно в высшем мире, где познает идеи – вечные и неизменные сущности. Попав в тело, душа начинает вспоминать виденное до рождения. Идеалистическая теория Платона, трактующая тело и психику как два самостоятельных и антагонистических начала, положила основу для всех последующих идеалистических теорий.

Великий философ Аристотель в трактате "О душе" выделил психологию как своеобразную область знания и впервые выдвинул идею неразделимости души и живого тела. Душа, психика проявляется в различных способностях к деятельности: питающей, чувствующей, движущей, разумной; высшие способности возникают из низших и на их основе. Первичная познавательная способность человека – ощущение, оно принимает формы чувственно воспринимаемых предметов без их материи, подобно тому как "воск принимает оттиск печати без железа и золота". Ощущения оставляют след в виде представлений – образов тех предметов, которые прежде действовали на органы чувств. Аристотель показал, что эти

образы соединяются в трех направлениях: по сходству, по смежности и контрасту, тем самым указав основные виды связей – ассоциации психических явлений.

Таким образом, I этап-психология как наука о душе. Такое определение психологии было дано более двух тысяч лет назад. Наличием души пытались объяснить все непонятные явления в жизни человека.

II этап – психология как наука о сознании. Возникает в XVII веке в связи с развитием естественных наук. Способность думать, чувствовать, желать назвали сознанием. Основным методом изучения считалось наблюдение человека за самим собой и описание фактов.

III этап – психология как наука о поведении. Возникает в XX веке: Задача психологии – ставить эксперименты и наблюдать за тем, что можно непосредственно увидеть, а именно: поведение, поступки, реакции человека (мотивы, вызывающие поступки, не учитывались).

IV этап – психология как наука, изучающая объективные закономерности, проявления и механизмы психики.

История психологии как экспериментальной науки начинается в 1879 году в основанной немецким психологом Вильгельмом Вундтом в Лейпциге первой в мире экспериментальной психологической лаборатории. Вскоре, в 1885 году В. М. Бехтерев организовал подобную лабораторию в России.

2. Отрасли психологии

Современная психология представляет собой широко развернутую область знаний, включающую ряд отдельных дисциплин и научных направлений. Так, особенности психики животных изучает зоопсихология. Психика человека изучается другими отраслями психологии: детская психология изучает развитие сознания, психических процессов, деятельности, всей личности растущего человека, условия ускорения развития. Социальная психология изучает социально-психологические проявления личности человека, его взаимоотношения с людьми, с группой, психологическую совместимость людей, социально-психологические проявления в больших группах (действие радио, прессы, моды, слухов на различные общности людей). Педагогическая психология изучает закономерности развития личности в процессе обучения, воспитания. Можно выделить ряд отраслей психологии, изучающих психологические проблемы конкретных видов человеческой деятельности: психология труда рассматривает психологические особенности трудовой деятельности человека, закономерности развития трудовых навыков. Инженерная психология изучает закономерности процессов взаимодействия человека и современной техники с целью использования их в практике проектирования, создания и эксплуатации автоматизированных систем управления, новых видов техники. Авиационная, космическая психология анализирует психологические особенности деятельности летчика, космонавта. Медицинская психология изучает психологические особенности деятельности врача и поведения больного, разрабатывает психологические методы лечения и психотерапии. Патопсихология изучает отклонения в развитии психики, распад психики при различных формах мозговой патологии. Юридическая психология изучает психологические особенности поведения участников уголовного процесса (психология свидетельских показаний, психологические требования к допросу, и т. п.), психологические проблемы поведения и формирования личности преступника. Военная психология изучает поведение человека в условиях боевых действий.

Таким образом, для современной психологии характерен процесс дифференциации, порождающий значительную разветвленность на отдельные отрасли, которые нередко весьма далеко расходятся и существенно отличаются друг от друга, хотя и сохраняют **общий предмет исследования** – факты, закономерности, механизмы психики. Дифференциация

психологии дополняется встречным процессом интеграции, в результате которой происходит стыковка психологии со всеми науками (через инженерную психологию – с техническими науками, через педагогическую психологию – с педагогикой, через социальную психологию – с общественными и социальными науками и т. д.).

3. Задачи и место психологии в системе наук

Задачи психологии в основном сводятся к следующим:

- научиться понимать сущность психических явлений и их закономерности;
- научиться управлять ими;
- использовать полученные знания с целью повышения эффективности тех отраслей практики, на пересечении с которыми лежат уже оформившиеся науки и отрасли;
- быть теоретической основой практики психологической службы.

Изучая закономерности психических явлений, психологи вскрывают сущность процесса отражения объективного мира в мозгу человека, выясняют, как регулируются действия человека, как развивается психическая деятельность и формируются психические свойства личности. Поскольку психика, сознание человека есть отражение объективной действительности, изучение психологических закономерностей означает прежде всего установление зависимости психических явлений от объективных условий жизни и деятельности человека. Но поскольку любая деятельность людей всегда закономерно обусловлена не только объективными условиями жизни и деятельности человека, но и иногда субъективными (отношения, установки человека, его личный опыт, выражающийся в знаниях, навыках и умениях, необходимых для этой деятельности), то перед психологией стоит задача выявления особенностей осуществления деятельности и ее результативности в зависимости от соотношения объективных условий и субъективных моментов.

Так, устанавливая закономерности познавательных процессов (ощущений, восприятий, мышления, воображения, памяти), психология способствует научному построению процесса обучения, создавая возможность правильного определения содержания учебного материала, необходимого для усвоения тех или иных знаний, навыков и умений. Выявляя закономерности формирования личности, психология оказывает содействие педагогике в правильном построении воспитательного процесса.

Широкий спектр задач, решением которых заняты психологи, обусловливает, с одной стороны, необходимость взаимосвязей психологии с другими науками, участвующими в решении комплексных проблем, а с другой – выделение внутри самой психологической науки специальных отраслей, занятых решением психологических задач в той или иной сфере общества.

Каково же место психологии в системе наук?

Современная психология находится в ряду наук, занимая промежуточное положение между философскими науками, с одной стороны, естественными – с другой, социальными – с третьей. Объясняется это тем, что в центре ее внимания всегда остается человек, изучением которого занимаются и названные выше науки, но в других аспектах. Известно, что философия и ее составная часть – теория познания (гносеология) решает вопрос об отношении психики к окружающему миру и трактует психику как отражение мира, подчеркивая, что материя первична, а сознание вторично. Психология же выясняет ту роль, которую играет психика в деятельности человека и его развитии (рис. 1).

Согласно классификации наук академика А. Кедрова психология занимает центральное место не только как продукт всех других наук, но и как возможный источник объяснения их формирования и развития.



Рис. 1. Классификация А. Кедрова

Психология интегрирует все данные этих наук и в свою очередь влияет на них, становясь общей моделью человекознания. Психологию следует рассматривать как научное исследование поведения и умственной деятельности человека, а также практическое применение приобретенных знаний.

4. Основные исторические этапы развития психологической науки

Первые представления о психике были связаны с анимизмом (*лат.* анима – дух, душа) – древнейшими взглядами, согласно которым у всего, что существует на свете, есть душа. Душа понималась как независимая от тела сущность, управляющая всеми живыми и неживыми предметами.

Согласно древнегреческому философу Платону (427-347 гг. до н. э.), душа у человека существует, прежде чем она вступает в соединение с телом. Она есть образ и истечение мировой души. Душевные явления подразделяются Платоном на разум, мужество (в современном понимании – воля) и вожделения (мотивация). Разум размещается в голове, мужество – в груди, вожделение – в брюшной полости. Гармоническое единство разумного начала, благородных стремлений и вожделения придает целостность душевной жизни человека.

Душа, по Аристотелю, бестелесна, она есть форма живого тела, причина и цель всех его жизненных функций. Движущей силой поведения человека является стремление (внутренняя активность организма), сопряженное с чувством удовольствия или неудовольствия. Чувственные восприятия составляют начало познания. Сохранение и воспроизведение ощущений дает память. Мышление характеризуется составлением общих понятий, суждений и умозаключений. Особой формой интеллектуальной активности является нус (разум), привносимый извне в виде божественного разума.

Под влиянием атмосферы, характерной для средневековья (усиление церковного влияния на все стороны жизни общества, включая и науку), утвердилось представление, что душа является божественным, сверхъестественным началом, и потому изучение душевной жизни должно быть подчинено задачам богословия. Человеческому суждению может поддаваться лишь внешняя сторона души, которая обращена к материальному миру. Величайшие таинства души доступны лишь в религиозном (мистическом) опыте.

С XVII века начинается новая эпоха в развитии психологического знания. Она характеризуется попытками осмыслить душевный мир человека преимущественно с общефилософских, умозрительных позиций, без необходимой экспериментальной базы. Р. Декарт (1596-1650) приходит к выводу о полнейшем различии, существующем между душой человека и его телом: тело по своей природе всегда делимо, тогда как дух неделим. Однако душа способна производить в теле движения. Это противоречивое дуалистическое учение породило проблему, названную психофизической: как связаны между собой телесные (физиологические)

и психические (душевные) процессы в человеке? Декарт заложил основы детерминистской (причинностной) концепции поведения с ее центральной идеей рефлекса как закономерного двигательного ответа организма на внешнее физическое раздражение.

Попытку вновь соединить тело и душу человека, разделенные учением Декарта, предпринял голландский философ Б. Спиноза (1632-1677). Нет особого духовного начала, оно всегда есть одно из проявлений протяженной субстанции (материи). Душа и тело определяются одними и теми же материальными причинами. Спиноза полагал, что такой подход дает возможность рассматривать явления психики с такой же точностью и объективностью, как рассматриваются линии и поверхности в геометрии.

Немецкий философ Г. Лейбниц (1646-1716), отвергнув установленное Декартом равенство психики и сознания, ввел понятие о бессознательной психике. В душе человека непрерывно идет скрытая работа психических сил – бесчисленных малых перцепций (восприятий). Из них возникают сознательные желания и страсти.

Термин "эмпирическая психология" введен немецким философом XVIII в. X. Вольфом для обозначения направления в психологической науке, основной принцип которого состоит в наблюдении за конкретными психическими явлениями, их классификации и установлении проверяемой на опыте, закономерной связи между ними. Английский философ Дж. Локк (1632-1704) рассматривает душу человека как пассивную, но способную к восприятию среду, сравнивая ее с чистой доской, на которой ничего не написано. Под воздействием чувственных впечатлений душа человека, пробуждаясь, наполняется простыми идеями, начинает мыслить, т.е. образовывать сложные идеи. В язык психологии Локк ввел понятие ассоциации – связи между психическими явлениями, при которой актуализация одного из них влечет за собой появление другого.

Выделение психологии в самостоятельную науку произошло в 60-х годах XIX в. Оно было связано с созданием специальных научно-исследовательских учреждений – психологических лабораторий и институтов, кафедр в высших учебных заведениях, а также с внедрением эксперимента для изучения психических явлений. Первым вариантом экспериментальной психологии как самостоятельной научной дисциплины явилась физиологическая психология немецкого ученого В. Вундта (1832-1920), создателя первой в мире психологической лаборатории. В области сознания, полагал он, действует особая психическая причинность, подлежащая научному объективному исследованию.

Основоположником отечественной научной психологии считается И. М. Сеченов (1829-1905). В его книге "Рефлексы головного мозга" (1863) основные психологические процессы получают физиологическую трактовку. Их схема такая же, что и у рефлексов: они берут начало во внешнем воздействии, продолжаются центральной нервной деятельностью и заканчиваются ответной деятельностью – движением, поступком, речью. Такой трактовкой Сеченов предпринял попытку вырвать психологию из круга внутреннего мира человека. Однако при этом была недооценена специфика психической реальности в сравнении с физиологической ее основой, не учтена роль культурно-исторических факторов в становлении и развитии психики человека.

Важное место в истории отечественной психологии принадлежит Г. И. Челпанову (1862-1936). Его главная заслуга состоит в создании в России психологического института (1912). Экспериментальное направление в психологии с использованием объективных методов исследования развивал В. М. Бехтерев (1857-1927). Усилия И. П. Павлова (1849-1936) были направлены на изучение условно-рефлекторных связей в деятельности организма. Его работы значительно повлияли на понимание физиологических основ психической деятельности.

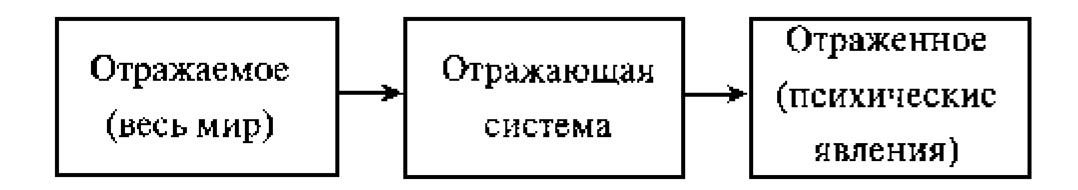
5. Основы функции психики. Особенности психического отражения

Этимологически слово "психика" (*греч.* душа) имеет двойственное значение. Одно значение несет смысловую нагрузку сущности какой-либо вещи. **Психика – это сущность, где внеположность и многообразие природы собирается к своему единству, это виртуальное сжатие природы, это отражение объективного мира в его связях и отношениях**.

Психическое отражение не является зеркальным, механически пассивным копированием мира (как зеркало или фотоаппарат), оно сопряжено с поиском, выбором, в психическом отражении поступающая информация подвергается специфической обработке, т.е. психическое отражение – это активное отражение мира в связи с какой-то необходимостью, с потребностями, это субъективное избирательное отражение объективного мира, так как принадлежит всегда субъекту, вне субъекта не существует, зависит от субъективных особенностей. **Психика – это "субъективный образ объективного мира"**.

Психику нельзя свести просто к нервной системе. Психические свойства являются результатом нейрофизиологи-ческой деятельности мозга, однако содержат в себе характеристики внешних объектов, а не внутренних физиологических процессов, при помощи которых психическое возникает. Преобразования сигналов, совершающиеся в мозгу, воспринимаются человеком как события, разыгрывающиеся вне его, во внешнем пространстве и мире. Мозг выделяет психику, мысль подобно тому, как печень выделяет желчь. Недостаток этой теории в том, что отождествляют психику с нервными процессами, не видят качественных отличий между ними.

Психические явления соотносятся не с отдельным нейрофизиологическим процессом, а с организованными совокупностями таких процессов, т.е. **психика -это системное качество мозга**, реализуемое через многоуровневые функциональные системы мозга, которые формируются у человека в процессе жизни и овладения им исторически сложившимися формами деятельности и опыта человечества через собственную активную деятельность. Таким образом, специфически человеческие качества (сознание, речь, труд и пр.), **человеческая психика формируются у человека только прижизненно, в процессе усвоения им культуры, созданной предшествующими поколениями**. Таким образом, психика человека включает в себя по меньшей мере три составляющих: **внешний мир**, природу, ее отражение- **полноценную деятельность мозга – взаимодействие с людьми, активную передачу новым поколениям человеческой культуры, человеческих способностей**.



Психическое отражение характеризуется рядом особенностей:

- оно дает возможность правильно отражать окружающую действительность, причем правильность отражения подтверждается практикой;
- сам психический образ формируется в процессе активной деятельности человека;
- психическое отражение углубляется и совершенствуется;
- обеспечивает целесообразность поведения и деятельности;
- преломляется через индивидуальность человека;
- носит опережающий характер.

6. Основные этапы развития психики

Развитие психики у животных проходит ряд этапов



Рис. 2. Основные этапы развития психики и форм поведения в животном мире

На стадии элементарной чувствительности животное реагирует только на отдельные свойства предметов внешнего мира и его поведение определяется врожденными инстинктами (питания, самосохранения, размножения и т. п.). На стадии предметного восприятия отражение действительности осуществляется в виде целостных образов предметов и животное способно обучаться, появляются индивидуально приобретенные навыки поведения.

III стадия интеллекта характеризуется способностью животного отражать межпредметные связи, отражать ситуацию в целом, в результате животное способно обходить препятствия, "изобретать" новые способы решения двухфазных задач, требующих предварительных подготовительных действий для своего решения. Интеллектуальное поведение животных не выходит за рамки биологической потребности, действует только в пределах наглядной ситуации.

Психика человека – качественно более высокий уровень, чем психика животных (Homo sapiens – человек разумный). Сознание, разум человека развивались в процессе трудовой деятельности, которая возникает в силу необходимости, осуществления совместных действий для добывания пищи при резком изменении условий жизни первобытного человека. И хотя видовые биолого-морфологические особенности человека устойчивы уже в течение 40 тысячелетий, развитие психики человека происходило в процессе трудовой деятельности. Таким образом, материальная, духовная культура человечества – это объективная форма воплощения достижений психического развития человечества.

В процессе исторического развития общества человек изменяет способы и приемы своего поведения, трансформирует природные задатки и функции в **высшие психические функции** – специфически человеческие, общественно-исторически обусловленные формы памяти, мышления, восприятия (логическая память, абстрактно-логическое мышление), опосредованные применением вспомогательных средств, речевых знаков, созданных в процессе исторического развития. **Единство высших психических функций** образует **сознание** человека.

7. Структура психики человека

Психика сложна и многообразна по своим проявлениям. Обычно выделяют три крупные группы психических явлений, а именно:

1) психические процессы, 2) психические состояния, 3) психические свойства.

Психические процессы – динамическое отражение действительности в различных формах психических явлений.

Психический процесс – это течение психического явления, имеющего начало, развитие и конец, проявляющееся в виде реакции. При этом нужно иметь в виду, что конец психического процесса тесно связан с началом нового процесса. Отсюда непрерывность психической деятельности в состоянии бодрствования человека.

Психические процессы вызываются как внешними воздействиями, так и раздражениями нервной системы, идущими от внутренней среды организма.

Все психические процессы подразделяются на *познавательные* – к ним относятся ощущения и восприятия, представления и память, мышление и воображение; *эмоциональные* – активные и пассивные переживания; *волевые* – решение, исполнение, волевое усилие; и т.д.

Психические процессы обеспечивают формирование знаний и первичную регуляцию поведения и деятельности человека.

В сложной психической деятельности различные процессы связаны и составляют единый поток сознания, обеспечивающий адекватное отражение действительности и осуществление различных видов деятельности. Психические процессы протекают с различной быстротой и интенсивностью в зависимости от особенностей внешних воздействий и состояний личности.

Под психическим состоянием следует понимать определившийся в данное время относительно устойчивый уровень психической деятельности, который проявляется в повышенной или пониженной активности личности.

Каждый человек ежедневно испытывает различные психические состояния. При одном психическом состоянии умственная или физическая работа протекает легко и продуктивно, при другом – трудно и неэффективно.

Психические состояния имеют рефлекторную природу: они возникают под влиянием обстановки, физиологических факторов, хода работы, времени и словесных воздействий (похвала, порицание и т. п.).

Наиболее изученными являются: 1) общее психическое состояние, например внимание, проявляющееся на уровне активной сосредоточенности или рассеянности, 2) эмоциональные состояния, или настроения (жизнерадостное, восторженное, грустное, печальное, гневное,

раздражительное и т.д.). Интересные исследования имеются об особом, творческом, состоянии личности, которое называют вдохновением.

Высшими и устойчивыми регуляторами психической деятельности являются свойства личности.

Под психическими свойствами человека следует понимать устойчивые образования, обеспечивающие определенный качественно-количественный уровень деятельности и поведения, типичный для данного человека.

Каждое психическое свойство формируется постепенно в процессе отражения и закрепляется в практике. Оно, следовательно, является результатом отражательной и практической деятельности.

Свойства личности многообразны, и их нужно классифицировать в соответствии с группировкой психических процессов, на основе которых они формируются. А значит, можно выделить свойства интеллектуальной, или познавательной, волевой и эмоциональной деятельности человека. Для примера приведем некоторые интеллектуальные свойства – наблюдательность, гибкость ума; волевые – решительность, настойчивость; эмоциональные – чуткость, нежность, страстность, аффективность и т. п.

Психические свойства не существуют вместе, они синтезируются и образуют сложные структурные образования личности, к которым необходимо отнести:

1) жизненную позицию личности (систему потребностей, интересов, убеждений, идеалов, определяющую избирательность и уровень активности человека); 2) темперамент (систему природных свойств личности – подвижность, уравновешенность поведения и тонус активности, – характеризующую динамическую сторону поведения); 3) способности (систему интеллектуально-волевых и эмоциональных свойств, определяющую творческие возможности личности) и, наконец, 4) характер как систему отношений и способов поведения.

8. Психика и особенности строения мозга

Индивидуальность личности во многом определяется спецификой взаимодействия отдельных полушарий мозга. Впервые эти отношения были экспериментально изучены в 60-е годы нашего бека профессором психологии Калифорнийского технологического института Роджером Сперри (в 1981 году за исследования в этой области ему была присуждена Нобелевская премия).

Оказалось, что у правшей левое полушарие ведает не только речью, но и письмом, счетом, вербальной памятью, логическими рассуждениями. Правое же полушарие обладает музыкальным слухом, легко воспринимает пространственные отношения, разбираясь в формах и структурах неизмеримо лучше левого, умеет опознать целое по части. Значит, одну и ту же задачу оба полушария решают с разных точек зрения, а при выходе из строя одного из них нарушается и функция, за которую оно отвечает.

Человек не рождается с функциональной асимметрией полушарий. Роджер Сперри обнаружил, что у больных с "расщепленным мозгом", особенно у молодых, речевые функции в зачаточной форме, со временем они совершенствуются. "Неграмотное" правое полушарие может научиться читать и писать за несколько месяцев так, словно оно уже умело все это, но забыло.

Центры речи в левом полушарии развиваются главным образом не от говорения, а от писания: упражнение в письме активизирует, тренирует левое полушарие.

Не случайно физиологи, установившие прямую связь между степенью асимметрии и умственными способностями, неодобрительно относятся теперь к существовавшей издавна практике переучивания левшей: стопроцентных правшей из них все равно не выходит, а специализация полушарий может ослабнуть. А ведь она – столбовая дорога эволюции мозга, и в первую очередь человеческого мозга: недаром у человека она выражена наиболее сильно. Трудовые навыки, речь, мышление, память, внимание, воображение – все это стало развиваться так бурно и так продуктивно у человека благодаря пластичности его мозга и врожденной предрасположенности полушарий к разделению обязанностей. Многие годы было принято думать, что биологическая эволюция завершена. Теперь, в свете новых данных о функциональной асимметрии полушарий, физиологи склоняются к тому, что она если и не "только начинается", то уж во всяком случае продолжается, и конца ей пока не видно.

Именно специализация полушарий и позволяет человеку рассматривать мир с двух различных точек зрения, познавать его объекты, пользуясь не только словесно-грамматической логикой, но и интуицией с ее пространственно-образным подходом к явлениям и моментальным охватом целого. Специализация полушарий как бы порождает в мозгу двух собеседников и создает физиологическую основу для творчества.

Если на интеллектуальном уровне выключение правого полушария особенно не отражается, то эмоциональное состояние резко меняется и творятся чудеса. Человека охватывает эйфория: он возбужден и словоохотлив, его реакции маниакальны. Но главное – словоохотливость. Весь пассивный словарь человека становится активным, на каждый вопрос дается подробнейший ответ, изложенный в высшей степени литературно, сложными грамматическими конструкциями.

Вместе с ним лишается он и творческой жилки. Художник, скульптор, композитор, ученый – все они перестают творить.

Полная противоположность – отключение левого полушария. Творческие способности, не связанные с вербализацией (словесным описанием) форм, остаются. Композитор продолжает сочинять музыку, скульптор лепит, физик размышляет о своей физике. Но от хорошего настроения не остается и следа. Во взоре тоска и печаль, в немногословных репликах – отчаяние и мрачный скепсис, мир представляется только в черном цвете.

Итак, подавление правого полушария сопровождается эйфорией, а подавление левого-глубокой депрессией. Сущность левого, таким образом, – безоглядный оптимизм, сущность правого – "дух отрицания, дух сомнения".

Левое полушарие обладает огромным запасом энергии и жизнелюбия. Это счастливый дар, но сам по себе он непродуктивен. Тревожные опасения правого, очевидно, действуют отрезвляюще, возвращая мозгу не только творческие способности, но и саму возможность нормально работать, а не витать в эмпиреях.

Каждое полушарие вносит свой вклад: правое лепит образ, а левое подыскивает для него словесное выражение, что теряется при этом (вспомним тютчевское: "Мысль изреченная есть ложь") и что приобретается, как происходит взаимодействие полушарий при обработке "правды природы" в "правду искусства" (Бальзак).

Едва начинаешь сопоставлять специфику полушарий с психологией творчества, как в глаза бросаются поразительные совпадения. Одно из них – тот мрачноватый тон, в который окрашено мироощущение правого полушария – и если верить Стендалю и многим его собратьям по перу, то, что именно в правом полушарии, где, судя по всему, и пребывает пресловутая творческая жилка, гнездятся те сложные потребности самовыражения, которые при благоприятном стечении обстоятельств находят удовлетворение в создании новых ценностей, а при неблагоприятном – в разрушении старых.

9. Деятельность

Деятельность – это активное взаимодействие человека со средой, в котором он достигает сознательно поставленной цели, возникшей в результате появления у него определенной потребности, мотива

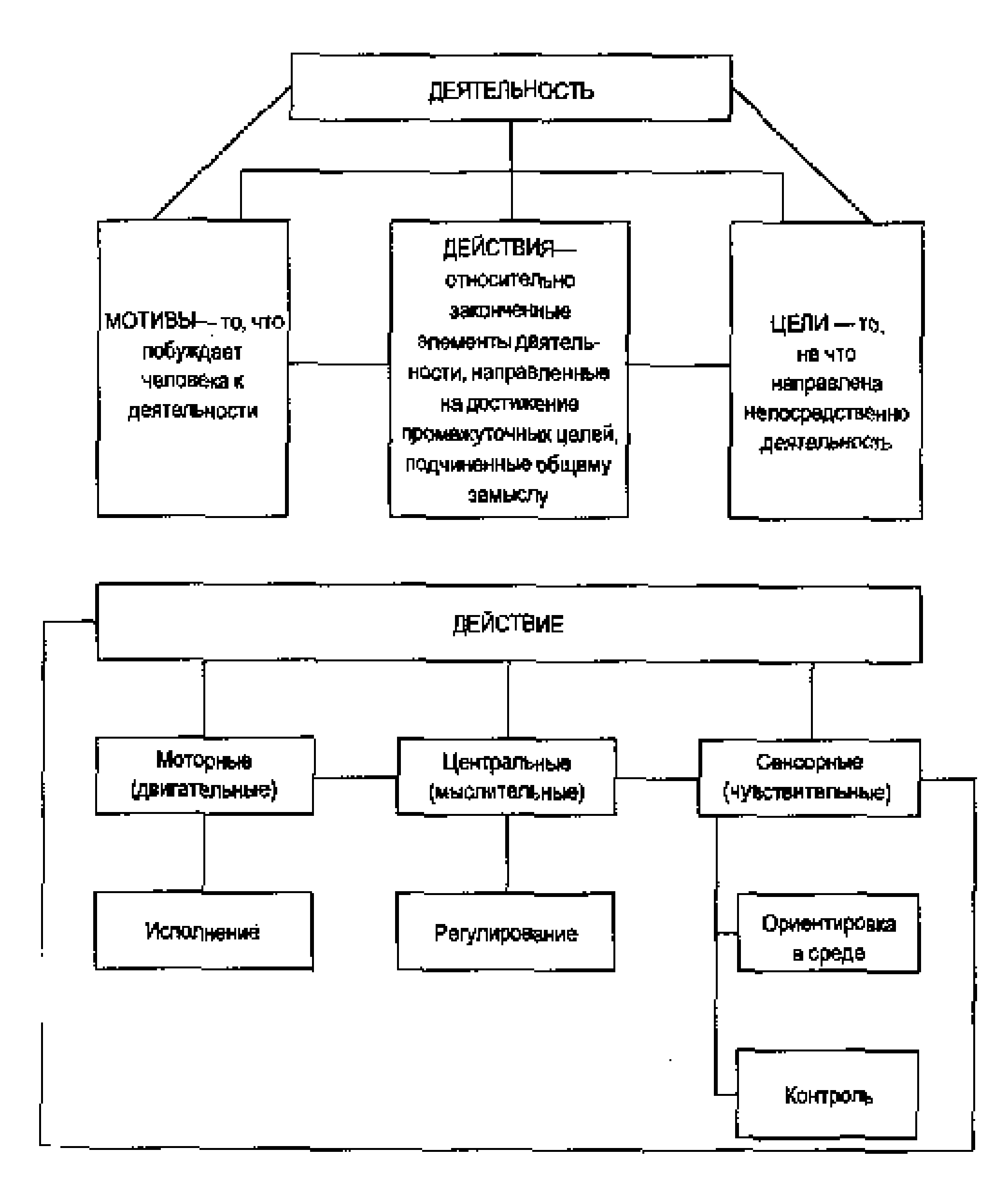


Рис. 3. Структура деятельности

Мотивы и цели могут не совпадать. То, почему человек действует определенным образом, часто не совпадает с тем, для чего он действует. Когда мы имеем дело с активностью, в которой отсутствует осознаваемая цель, то здесь нет и деятельности в человеческом смысле слова, а имеет место **импульсивное поведение**, которое управляется непосредственно потребностями и эмоциями.

Поступок – действие, выполняя которое, человек осознает его значение для других людей, т.е. его социальный смысл.

Действие имеет подобную деятельности структуру: цель – мотив, способ – результат. Различают действия: **сенсорные** (действия по восприятию объекта), **моторные** (двигательные действия), волевые, мыслительные, мнемические (действия памяти), **внешние предметные** (действия направлены на изменение состояния или свойств предметов внешнего

мира) и **умственные** (действия, выполняемые во внутреннем плане сознания). Выделяют следующие компоненты действия.

Основные виды деятельности, обеспечивающие существование человека и формирование его как личности – это **общение, игра, учение и труд.**

Сенсомоторные процессы – это процессы, в которых осуществляют связь восприятия и движения. В них различают четыре психических акта: 1) сенсорный момент реакции – процесс восприятия; 2) центральный момент реакции – более или менее сложные процессы, связанные с переработкой воспринятого, иногда различием, узнаванием, оценкой и выбором; 3) моторный момент реакции – процессы, определяющие начало и ход движения; 4) сенсорные коррекции движения (обратная связь).

Идеомоторные процессы связывают представление о движении с выполнением движения. Проблема образа и его роли в регуляции моторных актов – центральная проблема психологии правильных движений человека.

Эмоционально-моторные процессы – это процессы, связывающие выполнение движений с эмоциями, чувствами, психическими состояниями, переживаемыми человеком.

Интериоризация – процесс перехода от внешнего, материального действия к внутреннему, идеальному действию.

Экстериоризация – процесс превращения внутреннего психического действия во внешнее действие.

10. Функции речи

Важнейшим достижением человека, позволившим ему использовать общечеловеческий опыт, как прошлый, так и настоящий, явилось речевое общение, которое развивалось на основе трудовой деятельности. Речь – это язык в действии. **Язык – система знаков, включающая слова с их значениями и синтаксис – набор правил, по которым строятся предложения**. Слово является разновидностью знака, поскольку последние присутствуют в различного рода формализованных языках.

Объективным свойством словесного знака, обусловливающим нашу теоретическую деятельность, является **значение слова**, которое **представляет собой отношение знака** (слова в данном случае) **к обозначаемому в реальной действительности объекту независимо от того, как он представлен в индивидуальном сознании**.

В отличие от значения **слова личностный смысл – это отражение в индивидуальном сознании того места, которое занимает данный предмет (явление) в системе деятельности человека**. Если значение объединяет социально значимые признаки слова, то личностный смысл – это субъективное переживание его содержания.

Выделяют следующие основные функции языка: 1) средство существования, передачи и усвоения общественно-исторического опыта; 2) средство общения (коммуникации); 3) орудие интеллектуальной деятельности (восприятия, памяти, мышления, воображения). Выполняя первую **функцию**, язык служит средством кодирования информации об изученных свойствах предметов и явлений. Посредством языка информация об окружающем мире и самом человеке, полученная предшествующими поколениями, становится достоянием последующих поколений.

Выполняя **функцию средства общения**, язык позволяет оказывать воздействие на собеседника – прямое (если мы прямо указываем на то, что надо сделать) или косвенное (если мы сообщаем ему сведения, важные для его деятельности, на которые он будет ориентироваться немедленно или в другое время в соответствующей ситуации).

Функция языка в качестве **орудия интеллектуальной деятельности** связана прежде всего с тем, что человек, выполняя любую деятельность, сознательно планирует свои действия. **Язык** является основным орудием планирования интеллектуальной деятельности, да и вообще решения мыслительных задач.

Речь имеет три функции: сигнификативную (обозначения), обобщения, коммуникации (передачи знаний, отношений, чувств).

Сигнификативная функция отличает речь человека от коммуникации животных. У человека со словом связано представление о предмете или явлении. Взаимопонимание в процессе общения основано, таким образом, на единстве обозначения предметов и явлений воспринимающим и говорящим.

Функция обобщения связана с тем, что слово обозначает не только отдельный, данный предмет, но целую группу сходных предметов и всегда является носителем их существенных признаков.

Третья функция речи **– функция коммуникации, т. е**. передачи информации. Если первые две функции речи могут быть рассмотрены как внутренняя психическая деятельность, то коммуникативная функция выступает как внешнее речевое поведение, направленное на контакты с другими людьми. В коммуникативной функции речи выделяют три стороны: информационную, выразительную и волеизлиятельную.

Информационная сторона проявляется в передаче знаний и тесно связана с функциями обозначения и обобщения.

Выразительная сторона речи помогает передать чувства и отношения говорящего к предмету сообщения.

Волеизлиятельная сторона направлена на то, чтобы подчинить слушателя замыслу говорящего.

11. Виды речевой деятельности и их особенности

В психологии различают два основных вида речи: **внешнюю и внутреннюю**. Внешняя речь включает устную (диалогическую и монологическую) и **письменную**. Диалог – это непосредственное общение двух или нескольких человек.

Диалогическая речь – это речь поддерживаемая; собеседник ставит в ходе ее уточняющие вопросы, подавая реплики, может помочь закончить мысль (или переориентировать ее).

Разновидностью диалогического общения является **беседа**, при которой диалог имеет тематическую направленность.

Монологическая речь – длительное, последовательное, связное изложение системы мыслей, знаний одним лицом. Она также развивается в процессе общения, но характер общения здесь иной: монолог непрерываем, поэтому активное, экспресивно-мимическое и жестовое воздействие оказывает выступающий. В монологической речи, по сравнению с диалогической, наиболее существенно изменяется смысловая сторона. Монологическая речь – связная,

контекстная. Ее содержание должно прежде всего удовлетворять требованиям последовательности и доказательности в изложении. Другое условие, неразрывно связанное с первым, – грамматически правильное построение предложений.

Монолог не терпит неправильного построения фраз. Он предъявляет ряд требований к темпу и звучанию речи.

Содержательная сторона монолога должна сочетаться с выразительной. Выразительность же создается как языковыми средствами (умение употребить слово, словосочетание, синтаксическую конструкцию, которые наиболее точно передают замысел говорящего), так и неязыковыми коммуникативными средствами (интонацией, системой пауз, расчленением произношения какого-то слова или нескольких слов, выполняющим в устной речи функцию своеобразного подчеркивания, мимикой и жестикуляцией).

Письменная речь представляет собой разновидность монологической речи. Она более развернута, чем устная монологическая речь. Это обусловлено тем, что письменная речь предполагает отсутствие обратной связи с собеседником. Кроме того, письменная речь не имеет никаких дополнительных средств воздействия на воспринимающего, кроме самих слов, их порядка и организующих предложение знаков препинания.

Внутренняя речь – это особый вид речевой деятельности. Она выступает как фаза планирования в практической и теоретической деятельности. Поэтому для внутренней речи, с одной стороны, характерна фрагментарность, отрывочность. С другой стороны, здесь исключаются недоразумения при восприятии ситуации. Поэтому внутренняя речь чрезвычайно ситуативна, в этом она близка к диалогической. Внутренняя речь формируется на основе внешней.

Перевод внешней речи во внутреннюю (интериоризация) сопровождается редуцированием (сокращением) структуры внешней речи, а переход от внутренней речи к внешней (экстериоризация) требует, наоборот, развертывания структуры внутренней речи, построения ее в соответствии не только с логическими правилами, но и грамматическими.

Информативность речи зависит прежде всего от ценности сообщаемых в ней фактов и от способности ее автора к сообщению.

Понятность речи зависит, во-первых, от ее смыслового содержания, во-вторых, от ее языковых особенностей и, в-третьих, от соотношения между ее сложностью с одной стороны, и уровнем развития, кругом знаний и интересов слушателей – с другой.

Выразительность речи предполагает учет обстановки выступления, ясность и отчетливость произношения, правильную интонацию, умение пользоваться словами и выражениями переносного и образного значения.

12. Методы психологии

Основными методами получения фактов в психологии являются наблюдение, беседа и эксперимент. Каждый из этих общих методов имеет ряд модификаций, которые уточняют, но не изменяют их сущность.

Наблюдение – древнейший метод познания. Его примитивной формой – житейскими наблюдениями – пользуется каждый человек в своей повседневной практике.

Различают следующие виды наблюдения: срез (кратковременное наблюдение), лонгитюдинальное (длинное, иногда в течение ряда лет), выборочное и сплошное и особый вид – включенное наблюдение (когда наблюдатель становится членом исследуемой группы).

Общая процедура наблюдения складывается из следующих процессов:

1. определение задачи и цели (для чего, с какой целью?);
2. выбор объекта, предмета и ситуации (что наблюдать?);
3. выбор способа наблюдения, наименее влияющего на исследуемый объект и наиболее обеспечивающего сбор необходимой информации (как наблюдать?);
4. выбор способов регистрации наблюдаемого (как вести записи?);
5. обработка и интерпретация полученной информации (каков результат?).

Наблюдение входит составной частью и в два других метода – беседу к эксперимент.

Беседа как психологический метод предусматривает прямое или косвенное, устное или письменное получение от изучаемого сведений о его деятельности, в которых объективируются свойственные ему психологические явления. Виды бесед: сбор анамнеза, интервью, вопросники и психологические анкеты. Анамнез (*лат.* по памяти) – сведения о прошлом изучаемого, получаемые от него самого или – при объективном анамнезе – от хорошо знающих его лиц. Интервью – вид беседы, при которой ставится задача получить ответы опрашиваемого на определенные (обычно заранее приготовленные) вопросы. В этом случае, когда вопросы и ответы представляются в письменной форме, имеет место анкетирование.

Существует ряд требований к беседе как методу. Первое – непринужденность. Нельзя превращать беседу вопрос. Наибольший результат приносит беседа в случае установления личного контакта исследователя с обследуемым человеком. Важно при этом тщательно продумать беседу, представить ее в форме конкретного плана, задач, проблем, подлежащих выяснению. Метод беседы предполагает наряду с ответами и постановку вопросов обследуемыми. Такая двусторонняя беседа дает больше информации по исследуемой проблеме, чем только ответы испытуемых на поставленные вопросы.

Одна из разновидностей наблюдения – **самонаблюдение**, непосредственное либо отсроченное (в воспоминаниях, дневниках, мемуарах человек анализирует, что он думал, чувствовал, переживал). Однако главным методом психологического исследования является эксперимент – активное вмешательство исследователя в деятельность испытуемого с целью создания условий, в которых выявляется психологический факт. **Бывает лабораторный эксперимент**, он протекает в специальных условиях, используется специальная аппаратура, действия испытуемого определяются инструкцией, испытуемый знает, что проводится эксперимент, хотя до конца истинного смысла эксперимента может не знать. Эксперимент многократно проводится с большим количеством испытуемых, что позволяет устанавливать общие математико-статистически достоверные закономерности развития психических явлений.

Метод тестов – метод испытаний, установления определенных психических качеств человека. Тест – кратковременное, одинаковое для всех испытуемых задание, по результатам которого определяются наличие и уровень развития определенных психических качеств человека. Тесты могут быть прогностическими и диагностирующими. Тесты должны быть научно обоснованы, надежны, валидны и выявлять устойчивые психологические характеристики.

II. ПСИХОЛОГИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ

13. Понятие об ощущении и его физиологической основе

Ощущение, восприятие, мышление служат неразрывными частями единого процесса отражения действительности. Чувственное наглядное познание предметов и явлений окружающего мира есть исходное. Однако ощущая, воспринимая, наглядно представляя себе любой предмет, любое явление, человек должен как-то анализировать, обобщать, конкретизировать, другими словами, мыслить о том, что отражается в ощущениях и восприятиях. Ощущения, восприятия, представления, мышление составляют **познавательные процессы.**

Ощущения есть отражение конкретных, отдельных свойств, качеств, сторон предметов и явлений материальной действительности, воздействующих на органы чувств в данный момент.

Для возникновения ощущений необходимо прежде всего наличие воздействующих на органы чувств предметов и явлений реального мира, которые называются в этом случае раздражителями. Воздействие раздражителей на органы чувств называется раздражением. В нервной ткани процесс раздражения вызывает возбуждение. Возбуждение систем нервных клеток, наиболее совершенных по своей организации, при обязательном участии клеток коры головного мозга и дает ощущение.

Физиологическая основа ощущений – сложная деятельность органов чувств. И.П.Павлов назвал эту деятельность анализаторной, а системы клеток, наиболее сложно организованных и являющихся воспринимающими аппаратами, которые непосредственно осуществляют анализ раздражений, – анализаторами.

Анализатор характеризуется наличием трех специфических отделов: периферического (рецепторного), передающего (проводникового) и центрального (мозгового).

Периферический (рецепторный) отдел анализаторов составляют все органы чувств – глаз, ухо, нос, кожа, а также специальные рецепторные аппараты, расположенные во внутренней среде организма (в органах пищеварения, дыхания, в сердечно-сосудистой системе, в мочеполовых органах). Этот отдел анализатора реагирует на конкретный вид раздражителя и перерабатывает его в определенное возбуждение. Рецепторы могут находиться на поверхности тела (экстероцепторы) и во внутренних органах и тканях (интероцепторы). Рецепторы, находящиеся на поверхности тела, реагируют на внешние раздражители. Такими рецепторами обладают зрительный, слуховой, кожный, вкусовой, обонятельный анализаторы. Рецепторы, расположенные на поверхности внутренних органов тела, реагируют на изменения, происходящие внутри организма. С деятельностью интероцепторов связаны органические ощущения. Промежуточное положение занимают проприоцепторы, находящиеся в мышцах и связках, которые служат для ощущения движения и положения органов тела, а также участвуют в определении свойств, качеств объектов, в частности при осязании их рукой. Таким образом, периферический отдел анализатора выполняет роль специализированного, воспринимающего аппарата.

В зависимости от месторасположения рецептора различают внешние анализаторы (у которых рецепторы находятся на поверхности тела) и внутренние (у которых рецепторы расположены во внутренних органах и тканях). Промежуточное положение занимает двигательный анализатор, рецепторы которого находятся в мышцах и связках. Для всех анализаторов

общими являются болевые ощущения, благодаря которым организм получает информацию о разрушительных для него свойствах раздражителя.

14. Основные характеристики анализаторов

Основные характеристики анализаторов:

1. Нижний порог ощущений – минимальная величина раздражителя, вызывающая едва заметное ощущение (обозначается J_o). Сигналы, интенсивность которых меньше J_o, человеком не ощущаются. Верхний порог- максимальная величина раздражителя, которую способен адекватно воспринимать анализатор (J_{max}) Интервал между J_o и J_{max} носит название "диапазона чувствительности)..
2. Дифференциальный, разностный порог – наименьшая величина различий между раздражителями, когда они еще ощущаются как различные (ΔJ). Величина ΔJ пропорциональна интенсивности сигнала J; ΔJ/J = К – закон Вебера. Для зрительного анализатора К = 0,01, для слухового – К = 0,1.
3. Оперативный порог различимости сигналов – та величина различия между сигналами, при которой точность и скорость различения достигают максимума. Оперативный порог в 10-15 раз выше дифференциального порога.
4. Интенсивность ощущения (Е) прямо пропорциональна логарифму силы раздражителя J (закон Вебера-Фехнера) Е = klogJ + с.
5. Временной порог – минимальная длительность воздействия раздражителя, необходимая для возникновения ощущений. Пространственный порог определяется минимальным размером едва ощутимого раздражителя. Острота зрения – способность глаза различать мелкие детали предметов. Размеры предметов выражаются в угловых величинах, которые связаны с линейными размерами по формуле $tg\ \alpha/2 = h/2L$, где α – угловой размер объекта, h – линейный размер, Е – расстояние от глаза до объекта. У людей с нормальным зрением пространственный порог остроты зрения равен 1 угл. мин, минимально допустимые размеры элементов отображения, предъявляемые человеку, должны быть на уровне оперативного порога и составлять не менее 15 угловых минут. Однако это справедливо только для предметов простой формы. Для сложных предметов. опознание которых ведется по внешним и внутренним признакам, оптимальные условия будут в том случае, если их размеры составляют не менее 30-40. Объем зрительного восприятия – число объектов, которые может охватить человек в течение одной зрительной фиксации (одного взгляда) – при предъявлении не связанных между собой объектов объем восприятия составляет 4-8 элементов.
6. Латентный период реакции – промежуток времени от момента подачи сигнала до момента возникновения ощущения. После окончания воздействия раздражителя зрительные ощущения исчезают не сразу, а постепенно (инерция зрения = 0,1 – 0,2 сек). Поэтому время действия сигнала и интервал между появляющимися сигналами должны быть не меньше времени сохранения ощущений, равного 0,2-0,5 сек. В противном случае будет замедляться скорость и точность реагирования, поскольку во время прихода нового сигнала в зрительной системе человека еще будет оставаться образ предыдущего сигнала.

15. Виды ощущений

Выделяют следующие основания классификации ощущений: I) по наличию или отсутствию непосредственного контакта с раздражителем, вызывающим ощущение; 2) по месту расположения рецепторов; 3) по времени возникновения в ходе эволюции; 4) по модальности (виду) раздражителя.

По наличию или отсутствию непосредственного контакта рецептора с раздражителем, вызывающим ощущение, выделяют **дистантную и контактную** рецепцию. Зрение, слух, обоняние относятся к дистантной рецепции. Эти виды ощущений обеспечивают ориентировку в ближайшей среде. Вкусовые, болевые, тактильные ощущения – контактные.

По модальности раздражителя ощущения делят на зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, тактильные, статические и кинестетические, температурные, болевые, жажды, голода.

Охарактеризуем кратко каждый из названных видов ощущений.

Зрительные ощущения. Они возникают в результате воздействия световых лучей (электромагнитных волн) на чувствительную часть нашего глаза – сетчатку, являющуюся рецептором зрительного анализатора. Свет воздействует на находящиеся в сетчатке светочувствительные клетки двух типов – палочки и колбочки, названные так за их внешнюю форму.

Слуховые ощущения. Эти ощущения также относятся к дистантным и также имеют большое значение в жизни человека. Благодаря им, человек слышит речь, имеет возможность общаться с другими людьми. Раздражителями для слуховых ощущений являются звуковые волны – продольные колебания частиц воздуха, распространяющиеся во все стороны от источника звука. Орган слуха человека реагирует на звуки в пределах от 16 до 20 000 колебаний в секунду.

Слуховые ощущения отражают высоту звука, которая зависит от частоты колебания звуковых волн; громкость, которая зависит от амплитуды их колебаний; тембр звука – формы колебаний звуковых волн.

Все слуховые ощущения можно свести к трем видам – речевые, музыкальные, шумы.

Вибрационные ощущения. К слуховым ощущениям примыкает вибрационная чувствительность. У них общая природа отражаемых физических явлений. Вибрационные ощущения отражают колебания упругой среды. Этот вид чувствительности образно называют "контактным слухом". Специальных вибрационных рецепторов / человека не обнаружено. В настоящее время считают, что отражать вибрации внешней и внутренней среды могут все ткани организма. У человека вибрационная чувствительность подчинена слуховой и зрительной.

Обонятельные ощущения. Они относятся к дистантным ощущениям, которые отражают запахи окружающих нас предметов. Органами обоняния являются обонятельные клетки, расположенные в верхней части носовой полости.

В группу контактных ощущений, как уже отмечалось, входят вкусовые, кожные (болевые, тактильные, температурные).

Вкусовые ощущения. Вызываются действием на вкусовые рецепторы веществ, растворенных в слюне или воде. Вкусовые рецепторы – вкусовые почки, расположенные на поверхности языка, глотки, неба – различают ощущения сладкого, кислого, соленого и горького.

Кожные ощущения. В кожных покровах имеется несколько анализаторных систем: **тактильная** (ощущения прикосновения), **температурная** (ощущения холода и тепла), **болевая**. Система тактильной чувствительности неравномерно распределена по всему телу. Но более всего скопление тактильных клеток наблюдается на ладони, на кончиках пальцев и на губах. Тактильные ощущения руки, объединяясь с мышечно-суставной чувствительностью,

образуют **осязание** – специфически человеческую, выработавшуюся в труде систему познавательной деятельности руки.

Если прикоснуться к поверхности тела, затем надавить на него, то давление может вызвать **болевое** ощущение. Таким образом, тактильная чувствительность дает знания о качествах предмета, а болевые ощущения сигнализируют организму о необходимости отдалиться от раздражителя и имеют ярко выраженный эмоциональный тон.

Третий вид кожной чувствительности- **температурные** ощущения – связан с регулированием теплообмена между организмом и окружающей средой. Распределение тепловых и холодовых рецепторов на коже неравномерно. Наиболее чувствительна к холоду спина, наименее – грудь.

О положении тела в пространстве сигнализируют **статические ощущения**. Рецепторы статической чувствительности расположены в вестибулярном аппарате внутреннего уха. Резкие и частые изменения положения тела относительно плоскости земли могут приводить к головокружению.

Особое место и роль в жизни и деятельности человека занимают **интероцептивные** (органические) ощущения, которые возникают от рецепторов, расположенных во внутренних органах и сигнализируют о функционировании последних. Эти ощущения образуют органическое чувство (самочувствие) человека.

16. Понятие о восприятии

Если в результате ощущения человек получает знания об отдельных свойствах, качествах предметов (что-то горячее обожгло, что-то яркое блеснуло впереди, и т.д.), то восприятие дает целостный образ предмета или явления. Оно предполагает наличие разнообразных ощущений и протекает вместе с ощущениями, но не может быть сведено к их сумме. Восприятие зависит от определенных отношений между ощущениями, взаимосвязь которых, в свою очередь, зависит от связей и отношений между качествами и свойствами, различными частями, входящими в состав предмета или явления.

Восприятием называют психический процесс отражения предметов и явлений действительности в совокупности их различных свойств и частей при непосредственном воздействии их на органы чувств. Восприятие – это отражение комплексного раздражителя.

Выделяется четыре операции, или четыре уровня, перцептивного действия: обнаружение, различение, индентификация и опознание. Первые два относятся к перцептивным, последние – к опознавательным действиям.

Обнаружение – исходная фаза развития любого сенсорного процесса. На этой стадии субъект может ответить лишь на простой вопрос, есть ли стимул. Следующая операция восприятия- **различение**, или собственно восприятие. Конечный результат ее – формирование перцептивного образа эталона. При этом развитие перцептивного действия идет по линии выделения специфического сенсорного содержания в соответствии с особенностями предъявляемого материала и стоящей перед субъектом задачи.

Когда перцептивный образ сформирован, возможно осуществление опознавательного действия. Для опознания обязательны сличение и идентификация.

Идентификация есть отождествление непосредственно воспринимаемого объекта с образом, хранящимся в памяти, или отождествление двух одновременно воспринимаемых объектов.

Опознание включает также категоризацию (отнесение объекта к определенному классу объектов, воспринимавшихся ранее) и извлечение соответствующего эталона из памяти.

Таким образом, восприятие представляет собой систему перцептивных действий, овладение ими требует специального обучения и практики.

В зависимости оттого, в какой степени целенаправленна будет деятельность личности, восприятие разделяют на непреднамеренное (непроизвольное) и преднамеренное (произвольное).

Непреднамеренное восприятие может быть вызвано как особенностями окружающих предметов (их яркостью, необычностью), так и соответствием этих предметов интересам личности. В непреднамеренном восприятии нет заранее поставленной цели. Отсутствует в нем и волевая активность, почему оно и называется непроизвольным. Идя, например, по улице, мы слышим шум машин, разговоры людей, видим витрины магазинов, воспринимаем различные запахи и многое другое.

Преднамеренное восприятие с самого начала регулируется задачей – воспринимать тот или иной предмет или явление, ознакомиться с ним. Так, например, преднамеренным восприятием будет рассматривание электрической схемы изучаемой машины, слушание доклада, просмотр тематической выставки и т.д. Оно может быть включено в какую-либо деятельность (в трудовую операцию, в выполнение учебного задания и т. п.), но может выступать как самостоятельная деятельность – наблюдение.

Наблюдение – это произвольное планомерное восприятие, которое осуществляется с определенной, ясно осознанной целью с помощью произвольного внимания. Важнейшими требованиями, которым должно удовлетворять наблюдение, являются ясность задачи наблюдателя и планомерность и систематичность ведения. Существенную роль играет дробление задачи, постановка частных, более конкретных задач.

Если человек систематически упражняется в наблюдении, совершенствует культуру наблюдения, то у него развивается такое свойство личности, как наблюдательность.

Наблюдательность заключается в умении подмечать характерные, но малозаметные особенности предметов и явлений. Она приобретается в процессе систематических занятий любимым делом и поэтому связана с развитием профессиональных интересов личности.

Взаимосвязь наблюдения и наблюдательности отражает взаимосвязь между психическими процессами и свойствами личности.

17. Основные свойства восприятия

Одну и ту же информацию люди воспринимают по-разному, субъективно, в зависимости от своих интересов, потребностей, способностей и т. п. Зависимость восприятия от содержания психической жизни человека, от особенностей его личности носит **название апперцепции**. Влияние прошлого опыта личности на процесс восприятия проявляется в опытах с искажающими очками: в первые дни опыта, когда испытуемые видели все окружающие предметы перевернутыми, исключение составляли те предметы, перевернутое изображение которых, как знали люди, физически невозможно. Так, незажженная свеча воспринималась перевернутой, но как только ее зажигали, она виделась нормально ориентированной по вертикали, т.е. пламя было направлено вверх.

Свойства восприятия:

1. **Целостность**, т.е. восприятие есть всегда целостный образ предмета. Однако способность целостного зрительного восприятия предметов не является врожденной, об этом свидетельствуют данные о восприятии людей, которые ослепли в младенчестве и которым возвратили зрение в зрелые годы: в первые дни после операции они видели не мир предметов, а лишь расплывчатые очертания, пятна различной яркости и величины, т.е. были одиночные ощущения, но не было восприятия, не видели целостные предметы. Постепенно, через несколько недель, у этих людей формировалось зрительное восприятие, но оно оставалось ограничено тем, что они узнали ранее путем осязания. Таким образом, восприятие формируется в процессе практики, т.е. восприятие – система перцептивных действий, которыми надо овладеть.
2. **Константность** восприятия- благодаря ей мы воспринимаем окружающие предметы как относительно постоянные по форме, цвету, величине и т.п. Источником константности восприятия являются активные действия перцептивной системы (системы анализаторов, обеспечивающих акт восприятия). Многократное восприятие одних и тех же объектов при разных условиях позволяет выделить относительно постоянную инвариантную структуру воспринимаемого объекта. Константность восприятия – не врожденное свойство, а приобретенное. Нарушение константности восприятия происходит, когда человек попадает в незнакомую ситуацию, например, когда люди смотрят с верхних этажей высотного здания вниз, то автомобили, пешеходы им кажутся маленькими; в то же время строители, работающие постоянно на высоте, говорят, что они видят объекты, расположенные внизу, без искажения их размеров.
3. **Структурность** восприятия – восприятие не является простой суммой ощущений. Мы воспринимаем фактически абстрагированную из этих ощущений обобщенную структуру. Например, слушая музыку, мы воспринимаем не отдельные звуки, а мелодию, и узнаем ее, если ее исполняет оркестр, либо один рояль, или человеческий голос, хотя отдельные звуковые ощущения различны.
4. **Осмысленность восприятия** – восприятие тесно связано с мышлением, с пониманием сущности предметов.
5. **Избирательность** восприятия – проявляется в преимущественном выделении одних объектов по сравнению с другими.

Швейцарским психологом Роршахом было установлено, что даже бессмысленные чернильные пятна всегда воспринимаются как что-то осмысленное (собака, облако, озеро) и только некоторые психические больные склонны воспринимать случайные чернильные пятна как таковые. То есть восприятие протекает как динамический процесс поиска ответа на вопрос: "Что это такое?"

Виды восприятия. Выделяют: восприятие предметов, времени, восприятие отношений, движений, пространства, восприятие человека.

18. Нарушение восприятия

При резком физическом или эмоциональном переутомлении иногда происходит повышение восприимчивости к обычным внешним раздражителям. Дневной свет вдруг ослепляет, окраска окружающих предметов делается необычно яркой. Звуки оглушают, хлопанье двери звучит как выстрел, звон посуды становится невыносимым. Запахи воспринимаются остро, вызывая сильное раздражение. Прикасающиеся к телу ткани кажутся шероховатыми и грубыми. Эти изменения восприятия называются **гипертезией**. Противоположное ей состояние – **гипостезия**, которая выражается в понижении восприимчивости к внешним стимулам и связана с умственным переутомлением. Окружающее становится неярким, неопределенным, утрачивает чувственную конкретность. Предметы словно лишаются красок, все выглядит блеклым и бесформенным. Звуки доносятся глухо, голоса окружающих утрачивают интонации. Все кажется малоподвижным, застывшим.

Галлюцинациями обычно называют восприятия, возникшие без наличия реального объекта (видения, призраки, мнимые звуки, голоса, запахи и т.п.). Галлюцинации являются, как правило, следствием того, что восприятие оказывается насыщенным не внешними действительными впечатлениями, а внутренними образами. Человеком, находящимся во власти галлюцинаций, они переживаются как истинно воспринимаемое, т.е. люди во время галлюцинирования действительно видят, слышат, обоняют, а не воображают или представляют. Для галлюцинирующего субъективные чувственные ощущения являются такими же действительными, как и исходящие из объективного мира.

Наибольший интерес вызывают обычно зрительные галлюцинации, отличающиеся необычным многообразием: видения могут быть бесформенными (пламя, дым, туман) или, наоборот, казаться более четкими, нежели образы реальных предметов. Величина видений также характеризуется большой амплитудой: бывают как уменьшенные, так и увеличенные, гигантские. Зрительное галлюцинации могут быть и бесцветными, но гораздо чаще у них естественная или крайне интенсивная окраска, обычно ярко-красная или синяя. Видения могут быть подвижными или неподвижными, не меняющегося содержания (стабильные галлюцинации) и постоянно меняющиеся в виде разнообразных событий, разыгрывающихся как на сцене или в кино (сценоподобные галлюцинации). Возникают одиночные образы (одиночные галлюцинации), части предметов, тела (один глаз, половина лица, ухо), толпы людей, стаи зверей, насекомые, фантастические существа. Содержание зрительных галлюцинаций оказывает очень сильное эмоциональное влияние: может пугать, вызывать ужас или, напротив, интерес, восхищение, даже преклонение.

От галлюцинаций следует отличать иллюзии, т.е. ошибочные восприятия реальных вещей или явлений. Обязательное наличие подлинного объекта, хотя и воспринимаемого ошибочно, – главная особенность иллюзий, обычно разделяемых на аффективные, вербальные (словесные) и перейдолические.

Аффективные (аффект – кратковременное, сильное эмоциональное возбуждение) **иллюзии** чаще всего обусловлены страхом или тревожным, подавленным настроением. В этом состоянии даже висящая на вешалке одежда может показаться грабителем, а случайный прохожий – насильником и убийцей.

Вербальные иллюзии заключаются в ложном восприятии содержания реально происходящих разговоров окружающих; человеку кажется, что эти разговоры содержат намеки на какие-то неблаговидные поступки, издевательства, скрытые угрозы по его адресу.

Очень интересны и показательны **перейдолические** иллюзии, обычно вызываемые снижением тонуса психической деятельности, общей пассивностью. Обычные узоры на обоях, трещины на стенах или на потолке, различные светотени воспринимаются как яркие картины, сказочные герои, фантастические чудовища, необыкновенные растения, красочные панорамы.

19. Общая характеристика внимания

Важнейшей особенностью протекания психических процессов является их избирательный, направленный характер. Этот избирательный, направленный характер психической деятельности связывают с таким свойством нашей психики, как **внимание**.

В отличие от познавательных процессов (восприятие, память, мышление и т.п.) внимание своего особого содержания не имеет; оно проявляется как бы внутри этих процессов и неотделимо от них. Внимание характеризует динамику протекания психических процессов.

Внимание – это направленность психики (сознания) на определенные объекты, имеющие для личности устойчивую или ситуативную значимость, сосредоточение

психики (сознания), предполагающее повышенный уровень сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности.

Характеризуя внимание как сложное психическое явление, выделяют **ряд функций** внимания. Сущность внимания проявляется прежде всего в **отборе** значимых, **релевантных**, т.е. соответствующих потребностям, соответствующих данной деятельности, воздействий и **игнорировании** (торможении, устранении) других – несущественных, побочных, конкурирующих воздействий. Наряду с функцией отбора выделяется функция **удержания** (сохранения) данной деятельности (сохранение в сознании образов, определенного предметного содержания) до тех пор, пока не завершится акт поведения, познавательная деятельность, пока не будет достигнута цель. Одной из важнейших функций внимания является **регуляция и контроль** протекания деятельности.

Внимание может проявляться как в сенсорных, так и мнемических, мыслительных и двигательных процессах. **Сенсорное** внимание связано с восприятием раздражителей разной модальности (вида). В связи с этим выделяют зрительное и слуховое сенсорное внимание. Объектами **интеллектуального** внимания как высшей его формы являются воспоминания и мысли. Наиболее изучено сенсорное внимание. Фактически все данные, характеризующие внимание, получены при исследовании этого вида внимания.

Различают три вида внимания: непроизвольное, произвольное и послепроизвольное.

В психологической литературе употребляют несколько синонимов для обозначения **непроизвольного внимания**. В некоторых исследованиях его называют **пассивным**, в других эмоциональным. Оба синонима помогают раскрыть особенности непроизвольного внимания. Когда говорят о пассивности, то оттеняют зависимость непроизвольного внимания от объекта, который его привлек, и подчеркивают отсутствие усилий со стороны человека, направленных на то, чтобы сосредоточиться. Когда непроизвольное внимание называют эмоциональным, то выделяют связь между объектом внимания и эмоциями, интересами, потребностями. В этом случае также нет волевых усилий, направленных на сосредоточение: объект внимания выделяется в силу соответствия его причинам, побуждающим человека к деятельности.

Итак, непроизвольное внимание – это сосредоточение сознания на объекте в силу каких-то его особенностей.

Известно, что любой раздражитель, изменяя силу своего действия, привлекает внимание.

Новизна раздражителя также вызывает непроизвольное внимание.

Предметы, вызывающие в процессе познания **яркий эмоциональный тон** (насыщенные цвета, мелодичные звуки, приятные запахи), вызывают непроизвольное сосредоточение внимания. Еще большее значение для возникновения непроизвольного внимания имеют интеллектуальные, эстетические и моральные чувства. Предмет, вызвавший у человека удивление, восхищение, восторг, продолжительное время приковывает его внимание.

Интерес, как непосредственная заинтересованность чем-то происходящим и как избирательное отношение к миру, обычно связан с чувствами и выступает одной из важнейших причин длительного непроизвольного внимания к предметам.

Синонимами **слова произвольное** (внимание) являются слова **активное** или **волевое**. Все три термина подчеркивают активную позицию личности при сосредоточении внимания на объекте. **Произвольное внимание – это сознательно регулируемое сосредоточение на объекте**.

Человек сосредоточивается не на том, что для него интересно или приятно, но на том, что **должен** делать.

Этот вид внимания тесно связан с волей. Произвольно сосредоточиваясь на объекте, человек прилагает **волевое усилие**, которое поддерживает внимание в течение всего процесса деятельности. Своим происхождением произвольное внимание обязано труду.

Произвольное внимание возникает, когда человек ставит перед собой **цель деятельности**, выполнение которой требует сосредоточенности.

Произвольное внимание требует волевого усилия, которое переживается как напряжение, мобилизация сил на решение поставленной задачи. Волевое усилие необходимо, чтобы сосредоточиться на объекте деятельности, не отвлечься, не ошибиться в действиях.

Итак, причиной возникновения произвольного внимания к любому объекту является постановка цели деятельности, сама практическая деятельность, за выполнение которой человек несет ответственность.

Есть целый ряд условий, облегчающих произвольное сосредоточение внимания.

Сосредоточение внимания на умственной деятельности облегчается, если в познание включено **практическое** действие. Например, легче удержать внимание на содержании научной книги, когда чтение сопровождается конспектированием.

Важным условием поддержания внимания является **психическое состояние человека**. Утомленному человеку очень трудно сосредоточиться. Многочисленные наблюдения и опыты показывают, что к концу рабочего дня увеличивается количество ошибок при выполнении работы, а также субъективно переживается состояние усталости: трудно сосредоточить внимание. Эмоциональное возбуждение, вызванное причинами, посторонними для выполняемой работы (озабоченность какими-то другими мыслями, болезненное состояние и другие подобного рода факторы), значительно ослабляет произвольное внимание человека.

20. Свойства внимания

Когда говорят о развитии, воспитании внимания, то имеют в виду совершенствование свойств внимания. Различают следующие свойства внимания: **объем, сосредоточенность (концентрация), распределяемость, устойчивость, колебание, переключаемость**.

Объем внимания измеряется тем количеством объектов, которые воспринимаются одновременно.

Обычно объем внимания зависит от специфически практической деятельности человека, от его жизненного опыта, от поставленной цели, от особенностей воспринимаемых объектов. Объединенные по смыслу объекты воспринимаются в большем количестве, чем не объединенные. У взрослого человека объем внимания равен 4-6 объектам.

Концентрация внимания есть степень сосредоточения сознания на объекте (объектах).

Чем меньше круг объектов внимания, чем меньше участок воспринимаемой формы, тем концентрированнее внимание.

Концентрация внимания обеспечивает углубленное изучение познаваемых объектов и явлений, вносит ясность в представления человека о том или ином предмете, его назначении, конструкции, форме.

Концентрация, направленность внимания могут успешно развиваться под влиянием специально организованной работы по развитию данных качеств.

Распределение внимания выражается в умении одновременно выполнять несколько действий или вести наблюдение за несколькими процессами, объектами.

В некоторых профессиях распределение внимания приобретает особенно важное значение. Такими являются профессии шофера, летчика, педагога. Учитель объясняет урок и одновременно следит за классом, нередко он еще и пишет что-нибудь на классной доске.

С точки зрения физиологии, распределение внимания объясняется тем, что при наличии в коре головного мозга оптимальной возбудимости в отдельных ее участках имеется лишь частичное торможение, в результате чего данные участки в состоянии управлять одновременно выполняемыми действиями.

Таким образом, чем лучше человек овладел действиями, тем легче ему одновременно выполнять их.

Устойчивость внимания не означает сосредоточенности сознания в течение всего времени на конкретном предмете или его отдельной части, стороне. Под устойчивостью понимается общая направленность внимания в процессе деятельности. На устойчивость внимания значительное влияние оказывает интерес.

Необходимым условием устойчивости внимания является разнообразие впечатлений или выполняемых действий. Восприятие однообразных по форме, цвету, размерам предметов, однообразные действия снижают устойчивость внимания. Физиологически это объясняется тем, что под влиянием длительного действия одного и того же раздражителя возбуждение по закону отрицательной индукции вызывает в том же участке коры торможение, что и ведет к снижению устойчивости внимания.

Влияет на устойчивость внимания и активная деятельность с объектом внимания. "Внимание к объекту, – пишет Станиславский, – вызывает естественную потребность что-то сделать с ним. Действие же еще более сосредоточивает внимание на объекте. Таким образом, внимание, сливаясь с действием и взаимно переплетаясь, создает крепкую связь с объектом".

Свойством, противоположным устойчивости, является отвлекаемость. Физиологическое объяснение отвлекаемости – это или внешнее торможение, вызванное посторонними раздражителями, или продолжительное действие одного и того же раздражителя.

Отвлекаемость внимания выражается в колебаниях внимания, которые представляют собой периодическое ослабление внимания к конкретному объекту или деятельности.

Колебания внимания наблюдаются даже при очень сосредоточенной и напряженной работе, что объясняется непрерывной сменой возбуждения и торможения в коре головного мозга.

Как свидетельствуют исследования психологов, даже частые колебания внимания в короткие промежутки времени (1-5 сек) не сказываются заметным образом на его устойчивости при условии интересной и напряженной работы. Однако через 15-20 мин колебания внимания могут привести к непроизвольному отвлечению от объекта, что лишний раз доказывает необходимость разнообразить в той или иной форме деятельность человека.

К свойствам внимания относится и переключение внимания.

Переключение внимания состоит в перестройке внимания, в переносе его с одного объекта на другой.

Различают переключение внимания преднамеренное (произвольное) и непреднамеренное (непроизвольное). Преднамеренное переключение внимания происходит при изменении характера деятельности, при постановке новых задач в условиях применения новых способов

действий. Преднамеренное переключение внимания сопровождается участием волевых усилий человека.

Непреднамеренное переключение внимания обычно протекает легко, без особого напряжения и волевых усилий.

21. Общие понятия о памяти

Память – форма психического отражения, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта, делающая возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания. Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим и является важнейшей познавательной функцией, лежащей в основе развития и обучения.

Память – основа психической деятельности. Без нее невозможно понять основы формирования поведения, мышления, сознания, подсознания. Поэтому для лучшего понимания человека необходимо как можно больше знать о нашей памяти.

Образы предметов или процессов реальной действительности, которые мы воспринимали ранее, а сейчас мысленно воспроизводим, называются представлениями.

Представления памяти делятся на единичные и общие.

Представления памяти являются воспроизведением, более или менее точным, предметов или явлений, когда-то воздействовавших на наши органы чувств. **Представление воображения** – это представление о предметах и явлениях, которые в таких сочетаниях или в таком виде никогда нами не воспринимались. Подобные представления являются продуктом нашего воображения. Представления воображения также основываются на прошлых восприятиях, однако эти последние служат лишь материалом, из которого мы создаем с помощью воображения новые представления и образы.

В основе памяти лежат ассоциации, или связи. Предметы или явления, связанные в действительности, связываются и в памяти человека. Встретившись с одним из этих предметов, мы можем по ассоциации вспомнить другой, связанный с ним. Запомнить что-то – значит связать запоминание с уже известным, образовать ассоциацию. С физиологической точки зрения, ассоциация представляет собой временную нервную связь. Различают два рода ассоциаций: простые и сложные. К простым относят три вида ассоциаций: по смежности, по сходству и по контрасту.

Ассоциации по смежности объединяют два явления, связанных во времени или пространстве.

Ассоциации по сходству связывают два явления, имеющих сходные черты: при упоминании об одном из них вспоминается другое. Ассоциации опираются на сходство нервных связей, которые вызываются в нашем мозге двумя объектами.

Ассоциации по контрасту связывают два противоположных явления. Этому благоприятствует то, что в практической деятельности эти противоположные объекты (организованность и расхлябанность, ответственность и безответственность, здоровье и болезнь, общительность и замкнутость, и т.д.) обыкновенно сопоставляются и сравниваются, что и приводит к образованию соответствующих нервных связей.

Кроме этих видов существуют сложные ассоциации – **смысловые**. В них связываются два явления, которые и в действительности постоянно связаны: часть и целое, род и вид, причина и следствие. Эти ассоциации являются основой наших знаний.

Принято считать, что **образование связей между различными представлениями определяется не тем, каков сам по себе запоминаемый материал, а прежде всего тем, что с ним делает субъект**. То есть деятельность личности – основной фактор, детерминирующий (определяющий) формирование всех психических процессов, в том числе и процессов памяти.

22. Виды памяти

Рассмотрим основные виды памяти.

Непроизвольная память (информация запоминается сама собой без специального заучивания, а в ходе выполнения деятельности, в ходе работы над информацией). Сильно развита в детстве, у взрослых ослабевает.

Произвольная память (информация запоминается целенаправленно, с помощью специальных приемов). Эффективность произвольной памяти зависит:

1. От целей запоминания (насколько прочно, долго человек хочет запомнить). Если цель – выучить, чтобы сдать экзамен, то вскоре после экзамена многое забудется, если цель – выучить надолго, для будущей профессиональной деятельности, то информация мало забывается.
2. От приемов заучивания. Приемы заучивания:
    a. механическое дословное многократное повторение – работает **механическая память**, тратится много сил, времени, а результаты низкие. Механическая память – это память, основанная на повторении материала без его осмысления;
    b. логический пересказ, который включает: логическое осмысление материала, систематизацию, выделение главных логических компонентов информации, пересказ своими словами – работает **логическая память** (смысловая) – вид памяти, основанный на установлении в запоминаемом материале смысловых связей. Эффективность логической памяти в 20 раз выше, чем у механической;
    c. образные приемы запоминания (перевод информации в образы, графики, схемы, картинки) – работает образная память. Образная память бывает разных типов: зрительная, слуховая, моторно-двигательная, вкусовая, осязательная, обонятельная, эмоциональная;
    d. мнемотехнические приемы запоминания (специальные приемы для облегчения запоминания).

Выделяют также **кратковременную память**, долговременную, оперативную, промежуточную память. Любая информация вначале попадает в кратковременную память, которая обеспечивает запоминание однократно предъявленной информации на короткое время (5-7 мин), после чего информация может забыться полностью либо перейти в долговременную память, но при условии 1-2-кратного повторения информации. Кратковременная память (КП) ограничена по объему, при однократном предъявлении в КП помещается в среднем 7 + 2. Это магическая формула памяти человека, т.е. в среднем с одного раза человек может запомнить от 5 до 9 слов, цифр, чисел, фигур, картинок, кусков информации.

Долговременная память обеспечивает длительное сохранение информации: бывает двух типов: 1) ДП с сознательным доступом (т.е. человек может по своей воле извлечь, вспомнить нужную информацию); 2) ДП закрытая (человек в естественных условиях не имеет к ней

доступа, а лишь при гипнозе, при раздражении участков мозга может получить к ней доступ и актуализировать во всех деталях образы, переживания, картины всей жизни человека).

Оперативная память – вид памяти, проявляющийся в ходе выполнения определенной деятельности, обслуживающий эту деятельность благодаря сохранению информации, поступающей как из КП, так и из ДП, необходимой для выполнения текущей деятельности.

Промежуточная память – обеспечивает сохранение информации в течение нескольких часов, накапливает информацию в течение дня, а время ночного сна отводится организмом для очищения промежуточной памяти и категоризации информации, накопленной за прошедший день, переводом ее в долговременную память. По окончании сна промежуточная память опять готова к приему новой информации. У человека, который спит менее трех часов в сутки, промежуточная память не успевает очищаться, в результате нарушается выполнение мыслительных, вычислительных операций, снижаются внимание, кратковременная память, появляются ошибки в речи, в действиях.

23. Забывание

Забывание – естественный процесс. Подобно сохранению и запоминанию, оно имеет избирательный характер. физиологическая основа забывания – торможение временных связей. Забывается прежде всего то, что не имеет для человека жизненно важного значения, не вызывает его интереса, не соответствует его потребностям.

Забывание может быть полным или частичным, длительным или временным. **При полном забывании** закрепленный материал не только не воспроизводится, но и не узнается. **Частичное забывание** материала происходит тогда, когда человек воспроизводит его не весь или с ошибками, а также когда узнает, но не может воспроизвести. Временное забывание физиологи объясняют торможением временных нервных связей, полное забывание – их угасанием.

Процесс забывания протекает неравномерно: вначале быстро, затем медленнее. В течение первых пяти дней после заучивания забывание идет быстрее, чем в последующие пять дней. Исследования процесса забывания выявили также одну интересную особенность: наиболее полное и точное воспроизведение сложного и обширного материала обычно бывает не сразу после заучивания, а спустя 2-3 дня. Такое улучшенное отсроченное воспроизведение называется **реминисценцией**.

Для уменьшения забывания необходимо: 1) понимание, осмысление информации (механически выученная, но не понятая до конца информация забывается быстро и почти полностью – кривая 1 на графике); 2) повторение информации (первое повторение нужно через 40 мин после заучивания, так как через час в памяти остается только 50% механически заученной информации). Необходимо чаще повторять в первые дни после заучивания, поскольку в эти дни максимальны потери от забывания. Лучше так: в первый день – 2-3 повторения, во второй день – 1-2 повторения, в третий-седьмой день по одному повторению, затем одно повторение с интервалом в 7-10 дней. Помните, что 30 повторений в течение месяца эффективнее, чем 100 повторений за день. Поэтому систематическая, без перегрузки учеба, заучивание маленькими порциями в течение семестра с периодическими повторениями через 10 дней намного эффективнее, чем концентрированное заучивание большого объема информации в сжатые сроки сессии, вызывающее умственную и психическую перегрузку и почти полное забывание информации через неделю после сессии.

Забывание в значительной мере зависит от характера деятельности, непосредственно предшествующей запоминанию и происходящей после нее. Отрицательное влияние предшествующей запоминанию деятельности получило название **проективного торможения**.

Отрицательное влияние следующей за запоминанием деятельности называют **ретроактивным торможением**, оно особенно ярко проявляется в тех случаях, когда вслед за заучиванием выполняется сходная с ним деятельность или если эта деятельность требует значительных усилий.

Формы воспроизведения:

- узнавание – проявление памяти, которое возникает при повторном восприятии объекта;
- воспоминание, которое осуществляется при отсутствии восприятия объекта;
- припоминание, представляющее собой наиболее активную форму воспроизведения, во многом зависящую от ясности поставленных задач, от степени логической упорядоченности запоминаемой и хранимой в ДП информации.

24. Развитие мышления в персоногенезе

Развитие мышления ребенка происходит постепенно. Поначалу оно в большой степени определяется развитием манипулирования предметами. Манипулирование, которое вначале не имеет осмысленности, затем начинает определяться объектом, на который оно направлено, и приобретает осмысленный характер.

Интеллектуальное развитие ребенка осуществляется в ходе его предметной деятельности и общения, в ходе освоения общественного опыта. Наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое мышление -последовательные ступени интеллектуального развития. Генетически наиболее ранняя форма мышления – наглядно-действенное мышление, первые проявления которого у ребенка можно наблюдать в конце первого – начале второго года жизни, еще до овладения им активной речью.

Примитивная чувственная абстракция, при которой ребенок выделяет одни стороны и отвлекается от других, приводит к первому элементарному обобщению. В результате создаются первые неустойчивые группировки предметов в классы и причудливые классификации.

В своем становлении мышление проходит две стадии: **допонятийную и понятийную**. Допонятийное мышление – это начальная стадия развития мышления у ребенка, когда его мышление имеет другую, чем у взрослых, организацию; суждения детей -единичные, о данном конкретном предмете. При объяснении чего-либо все сводится ими к частному, знакомому. Большинство суждений – суждения по сходству, или суждения по аналогии, поскольку в этот период в мышлении главную роль играет память. Самая ранняя форма доказательства – пример. Учитывая эту особенность мышления ребенка, убеждая его или что-либо объясняя ему, необходимо подкреплять свою речь наглядными примерами.

Центральной особенностью допонятийного мышления является эгоцентризм (не путать с эгоизмом). Вследствие эгоцентризма ребенок до 5 лет не может посмотреть на себя со стороны, не может правильно понять ситуации, требующие некоторого отрешения от собственной точки зрения и принятия чужой позиции. Эгоцентризм обусловливает такие особенности детской логики, как: 1) нечувствительность к противоречиям, 2) синкретизм (тенденция связывать все со всем), 3) трансдукция (переход от частного к частному, минуя общее), 4) отсутствие представления о сохранении количества. При нормальном развитии наблюдается закономерная замена мышления допонятийного, где компонентами служат конкретные образы, мышлением понятийным (абстрактным), где компонентами служат понятия и применяются формальные операции. Понятийное мышление приходит не сразу, а постепенно, через ряд промежуточных этапов. Так, Л. С. Выготский выделял пять этапов в переходе к формированию понятий. Первый – ребенку 2-3 года – проявляется в том, что при просьбе положить вместе похожие, подходящие друг к другу предметы, ребенок складывает

вместе любые, считая, что те, которые положены рядом, и есть подходящие, – это синкретизм детского мышления. На втором этапе дети используют элементы объективного сходства двух предметов, но уже третий предмет может быть похож только на один из первой пары – возникает цепочка попарного сходства. Третий этап проявляется в 6-8 лет, когда дети могут объединить группу предметов по сходству, но не могут осознать и назвать признаки, характеризующие эту группу. И, наконец, у подростков 9-12 лет появляется понятийное мышление, однако еще несовершенное, поскольку первичные понятия сформированы на базе житейского опыта и не подкреплены научными данными. Совершенные понятия формируются на пятом этапе, в юношеском возрасте 14-18 лет, когда использование теоретических положений позволяет выйти за пределы собственного опыта. Итак, мышление развивается от конкретных образов к совершенным понятиям, обозначенным словом. Понятие первоначально отражает сходное, неизменное в явлениях и предметах.

Таким образом, наглядно-образное мышление возникает у дошкольников в возрасте 4-6 лет. Связь мышления с практическими действиями хотя и сохраняется, но не является такой тесной, прямой и непосредственной, как раньше. В ряде случаев не требуется практического манипулирования с объектом, но во всех случаях необходимо отчетливо воспринимать и наглядно представлять объект. То есть дошкольники мыслят лишь наглядными образами и еще не владеют понятиями (в строгом смысле). Существенные сдвиги в интеллектуальном развитии ребенка возникают в школьном возрасте, когда его ведущей деятельностью становится учение, направленное на усвоение понятий по различным предметам. Формирующиеся у младших школьников мыслительные операции еще связаны с конкретным материалом, недостаточно обобщены; образующиеся понятия носят конкретный характер. Мышление детей этого возраста является понятийно-конкретным. Но младшие школьники овладевают уже и некоторыми более сложными формами умозаключений, осознают силу логической необходимости.

Школьникам в среднем и старшем возрастах становятся доступны более сложные познавательные задачи. В процессе их решения мыслительные операции обобщаются, формализуются, благодаря чему расширяется диапазон их переноса и применения в различных новых ситуациях. Совершается переход от понятийно-конкретного к абстрактно-понятийному мышлению.

Интеллектуальное развитие ребенка характеризуется закономерной сменой стадий, в которой каждая предыдущая стадия подготавливает последующие. С возникновением новых форм мышления старые формы не только не исчезают, а сохраняются и развиваются. Так, наглядно-действенное мышление, характерное для дошкольников, приобретает новое содержание, находя, в частности, свое выражение в решении все усложняющихся конструктивно-технических задач. Словесно-образное мышление также поднимается на более высокую ступень, проявляясь в усвоении школьниками произведений поэзии, изобразительного искусства, музыки.

25. Виды мышления

Рассмотрим основные виды мышления.

Наглядно-действенное мышление – вид мышления, опирающийся на непосредственное восприятие предметов, реальное преобразование в процессе действий с предметами.

Наглядно-образное мышление – вид мышления, характеризующийся опорой на представления и образы; функции образного мышления связаны с представлением ситуаций и изменений в них, которые человек хочет получить в результате своей деятельности, преобразующей ситуацию. Очень важная особенность образного мышления – становление непривычных, невероятных сочетаний предметов и их свойств. В отличие от наглядно-

действенного мышления при наглядно-образном мышлении ситуация преобразуется лишь в плане образа.

Словесно-логическое мышление – вид мышления, осуществляемый при помощи логических операций с понятиями.

Различают теоретическое и практическое, интуитивное и аналитическое, реалистическое и аутистическое, продуктивное и репродуктивное мышление.

Теоретическое и практическое мышление различают по типу решаемых задач и вытекающих отсюда структурных и динамических особенностей. Теоретическое мышление – это познание законов, правил. Основная задача практического мышления – подготовка физического преобразования действительности: постановка цели, создание плана, проекта, схемы. Теоретическое мышление иногда сравнивают с мышлением **эмпирическим**. Здесь используется следующий критерий: характер обобщений, с которыми имеет дело мышление; в одном случае это научные понятия, а в другом – житейские, ситуационные обобщения.

Проводится также различие между **интуитивным и аналитическим** (логическим) мышлением. Обычно используются три признака: временной (время протекания процесса), структурный (членение на этапы), уровень протекания (осознанность или неосознанность). Аналитическое мышление развернутого времени имеет четко выраженные этапы, в значительной степени представлено в сознании самого мыслящего человека. Интуитивное мышление характеризуется быстротой протекания, отсутствием четко выраженных этапов, является минимально осознанным.

Реалистическое мышление направлено в основном на внешний мир, регулируется логическими законами, а аутистическое связано с реализацией желаний человека (кто из нас не выдавал желаемое за действительно существующее). Иногда используется термин **"эгоцентрическое мышление"**, оно характеризуется прежде всего невозможностью принять точку зрения другого человека.

Важным является различение **продуктивного и репродуктивного** мышления, основанного на "степени новизны получаемого в процессе мыслительной деятельности продукта по отношению к занятиям субъекта".

Необходимо также отличать **непроизвольные** мыслительные процессы от **произвольных**: непроизвольные трансформации образов сновидения и целенаправленное решение мыслительных задач.

По С.Л.Рубинштейну, всякий мыслительный процесс является актом, направленным на разрешение определенной задачи, постановка которой включает в себя **цель и условия**. Мышление начинается с проблемной ситуации, потребности понять. При этом **решение задачи** является естественным завершением мыслительного процесса, а прекращение его при недостигнутой цели будет воспринято субъектом как срыв или неудача. С динамикой мыслительного процесса связано эмоциональное самочувствие субъекта, **напряженное** в начале и **удовлетворенное** в конце.

Начальной фазой мыслительного процесса является осознание проблемной ситуации. Сама постановка проблемы является актом мышления, часто это требует большой мыслительной работы.

Первый признак мыслящего человека – умение увидеть проблему там, где она есть. Возникновение вопросов (что характерно у детей) есть признак развивающейся работы мысли. Человек видит тем больше проблем, чем больше круг его знаний. Таким образом, мышление предполагает наличие каких-то начальных знаний.

От осознания проблемы мысль переходит к ее разрешению. Решение задачи осуществляется разными способами. Есть особые задачи (задачи наглядно-действенного и сенсомоторного интеллекта), для решения которых достаточно лишь по-новому соотнести исходные данные и переосмыслить ситуацию.

В большинстве случаев для решения задач необходима некоторая база теоретических обобщенных знаний. Решение задачи предполагает привлечение уже имеющихся знаний в качестве средств и методов решения.

Применение правила включает две мыслительные операции:

- определить, какое именно правило привлечь для решения;
- применение общего правила к частным условиям задачи.

Автоматизированные схемы действия можно считать **навыками мышления**. Важно отметить, что роль мыслительных навыков велика именно в тех областях, где имеется очень обобщенная система знаний, например при решении математических задач.

26. Мыслительный процесс

При решении сложной проблемы обычно намечается путь решения, который осознается как **гипотеза**. Осознание гипотезы порождает потребность **в проверке**. Критичность – признак зрелого ума. Некритический ум легко принимает любое совпадение за объяснение, первое подвернувшееся решение за окончательное.

Когда заканчивается проверка, мыслительный процесс переходит к окончательной фазе – **суждению** по данному вопросу.

Таким образом, мыслительный процесс – это процесс, которому предшествует осознание исходной ситуации (условия задачи), который является сознательным и целенаправленным, оперирует понятиями и образами и который завершается каким-либо результатом (переосмысление ситуации, нахождение решения, формирование суждения, и т.п.).

Выделяют четыре стадии решения проблемы:

- подготовка;
- созревание решения;
- вдохновение;
- проверка найденного решения.

Структура мыслительного процесса решения проблемы:

1. Мотивация (желание решить проблему).
2. Анализ проблемы (выделение "что дано", "что требуется найти", какие недостающие или избыточные данные, и т.д.).
3. Поиск решения:

   3.1. Поиск решения на основе одного известного алгоритма (репродуктивное мышление).

   3.2. Поиск решения на основе выбора оптимального варианта из множества известных алгоритмов.

   3.3. Решение на основе комбинации отдельных звеньев из различных алгоритмов.

3.4. Поиск принципиально нового решения (творческое мышление).

3.4.1. На основе углубленных логических рассуждений (анализ, сравнение, синтез, классификация, умозаключение и т. п.).

3.4.2. На основе использования аналогий.

3.4.3. На основе использования эвристических приемов.

3.4.4. На основе использования эмпирического метода проб и ошибок.

В случае неудачи:

3.5. Отчаяние, переключение на другую деятельность: "период инкубационного отдыха" – "созревание идей", озарение, вдохновение, инсайт, мгновенное осознание решения некоторой проблемы (интуитивное мышление). Факторы, способствующие "озарению":

a. высокая увлеченность проблемой;
b. вера в успех, в возможность решения проблемы;
c. высокая информированность в проблеме, накопленный опыт;
d. высокая ассоциативная деятельность мозга (во сне, при высокой температуре, лихорадке, при эмоционально положительной стимуляции).

4. Логическое обоснование найденной идеи решения, логическое доказательство правильности решения.
5. Реализация решения.
6. Проверка найденного решения.
7. Коррекция (в случае необходимости возврат к этапу 2). Мыслительная деятельность реализуется как на уровне сознания, так и на уровне бессознательного, характеризуется сложными переходами и взаимодействиями этих уровней. В результате успешного (целенаправленного) действия достигается результат, соответствующий предварительно поставленной цели, а результат, который не был предусмотрен в сознательной цели, является по отношению к ней побочным (побочный продукт действия). Проблема осознанного и неосознанного конкретизировалась в проблему взаимоотношения прямого (осознаваемого) и побочного (неосознаваемого) продуктов действия. Побочный продукт действия также отражается субъектом. Это отражение может участвовать в последующей регуляции действий, но оно не представлено в вербализованной форме, в форме сознания. Побочный продукт "складывается под влиянием тех конкретных свойств вещей и явлений, которые включены в действие, но не существенны с точки зрения цели".

27. Операции мыслительной деятельности

К разрешению задачи мышление идет с помощью многообразных операций, таких как сравнение, анализ, синтез, абстракция и обобщение.

Сравнение – мышление сопоставляет вещи, явления и их свойства, выявляя сходства и различия, что приводит к классификации.

Анализ – мысленное расчленение предмета, явления пли ситуации для выделения составляющих элементов. Таким образом, мы отделяем несущественные связи, которые даны в восприятии.

Синтез – обратный анализу процесс, который восстанавливает целое, находя существенные связи и отношения.

Анализ и синтез в мышлении взаимосвязаны. Анализ без синтеза приводит к механическому сведению целого к сумме частей, также невозможен синтез без анализа, так как он должен восстановить целое из выделенных анализом частей. В складе мышления некоторых людей наблюдается склонность – у одних к анализу, у других к синтезу. Бывают умы аналитические, главная сила которых – в широте синтеза.

Абстракция – выделение одной какой-либо стороны, свойства и отвлечение от остальных. Так, рассматривая предмет, можно выделить его цвет, не замечая формы, либо наоборот, выделить только форму. Начиная с выделения отдельных чувственных свойств, абстракция затем переходит к выделению нечувственных свойств, выраженных в **абстрактных понятиях.**

Обобщение (или генерализация) – отбрасывание единичных признаков при сохранении общих, с раскрытием существенных связей. Обобщение может совершиться путем сравнения, при котором выделяются общие качества. Так, совершается обобщение в элементарных формах мышления. В более высших формах обобщение совершается через раскрытие отношений, связей и закономерностей.

Абстракция и обобщение являются двумя взаимосвязанными сторонами единого мыслительного процесса, при помощи которого мысль идет к познанию. Познание совершается в понятиях, суждениях и умозаключениях.

Суждение является основной формой результата мыслительного процесса. Надо сказать, что суждение реального субъекта редко представляет собой интеллектуальный акт в чистом виде. Чаше оно насыщено эмоциональностью. Суждение является также и волевым актом, так как в нем объект нечто утверждает или опровергает. РАССУЖДЕНИЕ – это работа мысли над суждением.

Рассуждение является **обоснованием**, если исходя из суждения оно вскрывает посылки, которые обусловливают его истинность.

Рассуждение является **умозаключением**, если исходя] из посылок оно раскрывает систему суждений, следующую из них.

Таким образом, к операциям мышления относят сравнение, анализ, синтез, абстракцию и обобщение. Мышление осуществляется в понятиях и представлениях, и главной формой протекания мышления является рассуждение, как работа над суждением. Дедуктивное рассуждение называется обоснованием, индуктивное – умозаключением.

Мышление может происходить на разных уровнях, таких как наглядное мышление и мышление отвлеченное, теоретическое. Как уже отмечалось, человек не может мыслить только в понятиях без представлений, в отрыве от наглядности, но также не может мыслить лишь чувственными образами без понятий. Поэтому эти два уровня мышления взаимосвязаны.

Но возможен случай, в котором отвлеченное теоретическое мышление почти не требуется. Это, в частности элементарные практические задачи. Некоторые люди прекрасно справляются со сложными теоретическими задачами, обнаруживая при этом высокий уровень мышления, но оказываются порой беспомощными, когда нужно найти выход из затруднительной практической ситуации. И наоборот: люди, прекрасно ориентирующиеся в очень сложных практических ситуациях, могут оказаться неспособными решить элементарную теоретическую проблему. Для объяснения этого нужно подчеркнуть различия между последовательностью мыслительных операций в одном и другом случае. В непосредственно-действенной ситуации можно сначала уяснить лишь начальный этап решения, обозначить первоначальные необходимые действия и реализовать их. При этом происходит немедленное изменение ситуации и выявляются попутные изменения, которые до совершения действия были не предусмотрены. Таким образом, действие, выполняемое на первых этапах мыслительного процесса, освобождает от необходимости предусмотреть, представить и учесть все

многообразие изменения ситуаций, которое оно вносит и которое нужно было бы заранее учесть при решении задачи, протекающей не непосредственно в самом ходе действия.

Мышление как процесс – это анализ, синтез и обобщение, посредством которых человек ставит и решает задачу (вычленяет ее условия и требования, соотносит их друг с другом, выявляет искомое и т.д.). Личностный аспект мышления составляют прежде всего мотивация и способности человека (т.е. его отношение к решаемой задаче, к другим людям и т.д., в чем проявляются и формируются его побуждения к мыслительной деятельности и его умственные способности).

Процессуальный, динамический аспект мышления не тождествен операциональному (операционному). Первый шире второго и включает его в свой состав в качестве необходимого компонента. Любая интеллектуальная операция, Умственное действие и т.д. или система таких операций не содержит в себе всех условий своего формирования и применения. Лишь в ходе актуального (протекающего в данное бремя) мыслительного процесса решения данной конкретной проблемы человек раскрывает необходимые условия

образования и функционирования соответствующих умственных действий и операций. Не операции порождают мышление, а процесс мышления порождает операции, которые затем в него включаются. Мышление как процесс (искания и открытия существенно нового) является формирующимся, т.е. изначально полностью не заданным, не затрагивающим, не запрограммированным, и поэтому вся его детерминация объективно выступает как процесс, как нечто образующееся, динамичное, а не заранее и целиком готовое. Это значит, что не только интеллектуальные операции, но и мотивация мышления именно формируется в этом процессе, а не привносится в него извне уже в законченном виде.

28. Качества мышления и структура интеллекта

Широта мышления – это способность охватить весь вопрос целиком, не упуская в то же время и необходимых для дела частностей. **Глубина мышления** выражается в умении проникать в сущность сложных вопросов. Качеством, противоположным глубине мышления, является поверхностность суждений, когда человек обращает внимание на мелочи и не видит главного.

Самостоятельность мышления характеризуется умением человека выдвигать новые задачи и находить пути их решения, не прибегая к помощи других людей. **Гибкость** мысли выражается в ее свободе от сковывающего влияния закрепленных в прошлом приемов и способов решения задач, в умении быстро менять действия при изменении обстановки.

Быстрота ума – способность человека быстро разобраться в новой ситуации, обдумать и принять правильное решение.

Торопливость ума проявляется в том, что человек, не продумав всесторонне вопроса, выхватывает какую-то одну сторону, спешит дать решение, высказывает недостаточно продуманные ответы и суждения.

Определенная замедленность мыслительной деятельности может быть обусловлена типом нервной системы – малой ее подвижностью. "Скорость умственных процессов есть фундаментальный базис интеллектуальных различий между людьми" (Айзенк).

Критичность ума – умение человека объективно оценивать свои и чужие мысли, тщательно и всесторонне проверять все выдвигаемые положения и выводы. К индивидуальным особенностям мышления относится предпочтительность использования человеком наглядно-действенного, наглядно-образного или абстрактно-логического вида мышления.

В настоящее время существуют как минимум три трактовки понятия интеллекта:

1. Биологическая трактовка: "способность сознательно приспосабливаться к новой ситуации"
2. Педагогическая трактовка: "способность к обучению, обучаемость"
3. Структурный подход, сформулированный А. Бине: интеллект как "способность адаптации средств к цели". С точки зрения структурного подхода, интеллект – это совокупность тех или иных способностей.

Совокупность познавательных процессов человека определяет его интеллект. "Интеллект – это глобальная способность действовать разумно, рационально мыслить и хорошо справляться с жизненными обстоятельствами" (Векслер), т.е. **интеллект рассматривается как способность человека адаптироваться к окружающей среде**.

Какова структура интеллекта? Существуют различные концепции, пытавшиеся ответить на этот вопрос. Так, в начале века Спирмен (1904) выделил генеральный фактор интеллекта (фактор G) и фактор S, служащий показателем специфических способностей. С точки зрения Спирмена, каждый человек характеризуется определенным уровнем общего интеллекта, от которого зависит, как этот человек адаптируется к окружающей среде. Кроме того, у всех людей имеются в различной степени развитые специфические способности, проявляющиеся в решении конкретных задач.

Терстоун с помощью статистических методов исследовал различные стороны общего интеллекта, которые он назвал **первичными умственными потенциями**. Он выделил семь таких потенций:

1. **счетную способность**, т.е. способность оперировать числами и выполнять арифметические действия;
2. **вербальную (словесную) гибкость**, т.е. легкость, с которой человек может объясняться, используя наиболее подходящие слова;
3. **вербальное восприятие**, т.е. способность понимать устную и письменную речь;
4. **пространственную ориентацию**, или способность представлять себе различные предметы и формы в пространстве;
5. **память**;
6. **способность к рассуждению**;
7. **быстроту восприятия** сходств или различий между предметами и изображениями.

Позже Гилфорд выделил 120 факторов интеллекта, исходя из того, для каких умственных операций они нужны, к каким результатам приводят эти операции и каково их содержание (содержание может быть образным, символическим, семантическим, поведенченским).

По мнению Кэттела (1967), у каждого из нас уже с рождения имеется потенциальный интеллект, который лежит в основе нашей способности к мышлению, абстрагированию и рассуждению. Примерно к 20 годам этот интеллект достигает наибольшего расцвета.

29. Оценка интеллекта

Наибольшей популярностью пользуется так называемый **"коэффициент интеллектуальности"**, сокращенно обозначаемый IQ, который позволяет соотнести уровень интеллектуальных возможностей индивида со средними показателями своей возрастной и профессиональной группы. Можно сравнивать умственное развитие ребенка с возможностями его ровесников. Например, календарный возраст – 8 лет, а умственные способности ближе к шестилетней группе, таков, следовательно, и его "умственный" возраст. В дальнейшем на основе расчетов соотношения умственного и хронологического возраста и был выведен

показатель, названный коэффициентом интеллектуальности (IQ); Среднее значение IQ соответствует 100 баллам, самые низкие могут приближаться к 0, а самые высокие – 200. Стандартное (т.е. среднее для всех групп) отклонение – 16 баллов в каждую сторону. У каждого третьего человека IQ находится между 84 и 100 баллами, и такова же доля лиц (34%) с показателями от 100 до 116 баллов. Таким образом, эта основная масса (68%) и считается людьми со средним интеллектом. Две другие группы (по 16% в каждой), результаты которых соответствуют крайним показателям шкалы, рассматриваются или как умственно отсталые (люди со сниженным интеллектом IQ от 10 до 84), или как обладающие высокими (выше среднего) интеллектуальными способностями (IQ от 116 до 180).

Психологи и психиатры используют термин "олигофрения" ("малоумие"), под которым обозначают врожденную или приобретенную в раннем детстве (до 3-летнего возраста) недоразвитость интеллекта. Врожденное слабоумие (олигофрению) следует отличать от приобретенного, которое называют деменцией.

Врожденное слабоумие затрудняет возможность больным детям нормально адаптироваться в обществе, что приводит к очевидной для всех интеллектуальной неполноценности. Олигофрены отличаются недоразвитостью самых сложных, филогенетически молодых функций психики, мышления и речи, при сохранности эволюционно более древних функций и инстинктов. Олигофрения прежде всего проявляется в слабости абстрактного мышления, неспособности к обобщению, к отвлеченным ассоциациям. У олигофренов в интеллекте преобладают сугубо конкретные связи, поэтому его критические возможности снижены, ассоциативно-логическая память остается малоразвитой.

Этиология (причина) олигофрении во многом остается неясной, в 90% случаев умственной отсталости ее объяснить не удается. Во многих странах используется термин "умственная отсталость", сокращенно УО. В качестве основного диагностического показателя умственной отсталости и используется коэффициент интеллектуальности. По международным стандартам (они сейчас носят "щадящий" характер) при IQ<50-70 имеет место легкая умственная отсталость, при IQ<50 – средней тяжести; при IQ<35 – резко выраженная.

Самая тяжелая форма слабоумия – идиотия, характеризуется IQ=20, речь и мышление практически не формируются, преобладают эмоциональные реакции. Средняя степень называется **имбецильностью** (IQ=20-50). Словарный запас имбецилов до 300 слов, они обучаемы, неплохо ориентируются в привычной житейской обстановке. У них большая внушаемость, склонность к слепому подражанию. Имбецилы нуждаются в опеке, хотя многие стремятся к самостоятельной жизни, любят жениться, выходить замуж, находя партнеров среди себе подобных.

Дебильностью называют легкую степень слабоумия (IQ<75%), которую трудно отличить от психики на нижней границе нормы. Поведение дебилов достаточно адекватно и самостоятельно, речь развита. Поэтому дебильность замечается не сразу, а обычно в процессе начального обучения. В подростковом возрасте, когда дебилизм особенно проявляется, обнаруживаются дефекты в абстрактном мышлении. Дебилами все понимается буквально, переносный смысл пословиц, метафор не улавливается. Лица, страдающие дебильностью, овладевают преимущественно конкретными знаниями, усвоение теоретических им не дается.

Степень дебилизации нигде официально не превышает 3,5%. Но многие сомневаются в этой цифре, так как ни одна страна не заинтересована в ее точности. По многим регионам нет вообще никаких данных, а специализированные исследования (в школах, армии, службах занятости) дают данные на порядок выше. Поэтому в ряде стран (только в Восточной Азии этой проблемы нет) решено вслед за США, где дебилизм является национальной трагедией, признать его легкие формы нормой и максимально сократить в общедоступных школах долю обязательного учебного материала, требующего способностей к абстрактному мышлению.

30. Способы активизации мышления

Для активизации мышления можно применять специальные формы организации мыслительного процесса, например **"мозговой штурм"**, или **брейнсторминг**, – метод предложен А. Осборном (США), предназначен для продуцирования идей или решений при работе в группе. Основные правила поведения "мозгового штурма":

1. Группа состоит из 7-10 человек, желательно различной профессиональной направленности (для уменьшения стереотипизации подходов), в группе имеются лишь несколько человек, сведущих в рассматриваемой проблеме.
2. "Запрет критики" – чужую идею нельзя прерывать, критиковать, можно лишь похвалить, развить чужую идею или предложить свою.
3. Участники должны быть в состоянии релаксации, т. е. состоянии психической и мышечной расслабленности, комфорта. Кресла должны быть расположены по кругу.
4. Все высказываемые идеи фиксируются (на магнитофоне, в стенографических записях) без указания авторства.
5. Собранные в результате брейнсторминга идеи передаются группе экспертов – специалистов, занимающихся данной проблемой, для отбора наиболее ценных идей. Как правило, таких идей оказывается примерно 10%. Участников в состав "жюри экспертов" не включают.

"Мозговой штурм", который ведет группа, постепенно накапливающая опыт решения различных задач, положен в основу так называемой **синектики**, предложенной американским ученым У. Гордоном. При "синектическом штурме" предусмотрено обязательное выполнение четырех специальных приемов, основанных на аналогии: прямой (подумайте, как решаются задачи, похожие на данную); личной или эмпатии (попробуйте войти в образ данного в задаче объекта и рассуждать с его точки зрения); символической (дайте в двух словах образное определение сути задачи); фантастической (представьте, как бы эту задачу решили сказочные волшебники).

Еще один способ активации поиска – метод фокальных **объектов**. Он состоит в том, что признаки нескольких случайно выбранных объектов переносят на рассматриваемый (фокальный, находящийся в фокусе внимания). объект, в результате чего получаются необычные сочетания, позволяющие преодолевать психологическую инерцию и косность. Так, если случайным объектом взят "тигр", а фокальным "карандаш", то получаются сочетания типа "полосатый карандаш", "клыкастый карандаш" и т.д. Рассматривая эти сочетания и развивая их, иногда удается прийти к оригинальным идеям.

Метод морфологического анализа заключается в том, что вначале выделяют главные характеристики объекта-оси, а затем по каждой из них записывают всевозможные варианты-элементы.

Способствует интенсификации поиска и метод **контрольных вопросов**, который предусматривает применение для этой цели списка наводящих вопросов, например:

"А если сделать наоборот? А если изменить форму объекта? А если взять другой материал? А если уменьшить или увеличить объект?" и т.д.

Все рассмотренные методы активизации творческих мыслительных возможностей предусматривают целенаправленную стимуляцию ассоциативных образов (воображения).

31. Расстройства мышления

Психологи достаточно хорошо умеют определять формы и уровни расстройств мышления, степень его отклонения от стандартов, "нормы". При эйфории, приподнятом настроении, увлеченности (у некоторых людей – в начальной фазе опьянения) происходит необычайное ускорение мыслительного процесса, одна мысль как бы "наезжает" на другую. Непрерывно возникающие мысли, суждения, становясь все более поверхностными, заполняют наше сознание и изливаются целыми потоками на окружающих. Подобный непроизвольный, непрерывный и неуправляемый поток мыслей называется "ментизмом".

Противоположное качество – неоправданная **"обстоятельность мышления"**. Оно становится как бы вязким, малоподвижным, при этом обычно утрачивается способность выделять главное, существенное. Рассказывая о чем-либо, люди, страдающие подобной "обстоятельностью", старательно и бесконечно описывают всякие мелочи, подробности, не имеющие никакого значения детали.

Люди эмоциональные, возбудимые иногда пытаются объединять несопоставимое: совершенно разные обстоятельства и явления, противоречащие друг другу идеи и положения, допускают подмену одних понятий другими. Такое "субъективное" мышление называют **паралогическим**.

Логические связи нарушены, смысловое единство отсутствует, но грамматическое построение фраз остается совершенно правильным. Человек с серьезным видом вам что-то объясняет, а вы не можете понять, в чем дело. Такое мышление называют **"разорванным"** (разорванное мышление).

Привычка к шаблонным решениям и выводам может привести к неспособности самостоятельно находить выход из неожиданных ситуаций и принимать оригинальные решения, т.е. к тому, что в психологии называют **функциональной ригидностью мышления**. Эта особенность мышления связана с его чрезмерной зависимостью от накопленного опыта, чья ограниченность и повторяемость затем воспроизводятся стереотипами мысли.

Ребенок или взрослый мечтает, воображая себя героем, изобретателем, великим человеком и т.п.

Выдуманный фантастический мир, отражающий глубинные процессы нашей психики, у некоторых людей становится определяющим фактором мышления. В этом случае можно говорить об **аутистическом** мышлении. Аутизм означает столь глубокое погружение в мир своих личных переживаний, что исчезает интерес к реальности, теряются и слабеют контакты с действительностью, исчезает стремление общаться с окружающими. Аутистическое мышление отражает "психическую реальность", удивительное переплетение мотивов, желаний, влечений, устремлений и эмоциональных реакций, которые в совокупности могут быть названы душевным состоянием человека.

Крайняя степень расстройства мышления- **бред**, или **"интеллектуальная** мономания". Бредовыми считаются мысли, идеи, рассуждения, не соответствующие действительности, явно противоречащие ей. Во всех остальных отношениях нормально рассуждающие и мыслящие люди вдруг начинают высказывать крайне странные для окружающих идеи, не поддаваясь никаким переубеждениям. Одни, не имея медицинского образования, изобретают "новый" способ лечения, например рака, и все силы отдают борьбе за "внедрение" своего гениального открытия ("бред изобретательства"). Другие разрабатывают проекты совершенствования общественного устройства и готовы на все ради борьбы за счастье человечества ("бред реформаторства"). Третьи поглощены житейскими проблемами: они или круглосуточно "устанавливают" факт неверности своего супруга, в которой, впрочем, и так заведомо убеждены ("бред ревности"), либо, уверенные, что в них все влюблены: назойливо пристают с любовными объяснениями к окружающим ("эротический бред"). Наиболее распространенным является "бред преследования": с человеком якобы плохо обращаются на службе, подсовывают ему самую трудную **работу, издеваются, угрожают, начинают** преследовать.

Интеллектуальное качество и степень "убедительности" бредовых идей зависят от возможностей мышления того, кто ими "захвачен". Обнаружить "бредовый" характер умело излагаемых идей далеко не просто, да и не всегда возможно. Поэтому бредовые интерпретации и положения могут легко "заражать" окружающих, а в руках фанатичных или параноидальных личностей оказываются грозным социальным оружием.

32. Общая характеристика воображения

Наряду с восприятием, памятью и мышлением важную роль в деятельности человека играет воображение. В процессе отражения окружающего мира человек наряду с восприятием того, что действует на него в данный момент, или зрительным представлением того, что воздействовало на него раньше, создает новые образы.

Воображение – это психический процесс создания нового в форме образа, представления или идеи.

Человек может мысленно представить себе то, что в прошлом не воспринимал или не совершал, у него могут возникать образы предметов и явлений, с которыми о" раньше не встречался. Будучи теснейшим образом связанным с мышлением, воображение характеризуется большей, чем при мышлении, неопределенностью проблемной ситуации.

Процесс воображения свойствен только человеку и является необходимым условием его трудовой деятельности.

Воображение всегда направлено на практическую деятельность человека. Человек, прежде чем что-либо сделать, представляет, что надо делать и как он будет это делать, Таким образом, он уже заранее создает образ материальной вещи, которая будет изготовляться в последующей практической деятельности человека. Эта способность человека заранее представлять конечный итог своего труда, а также процесс создания материальной вещи резко отличает человеческую деятельность от "деятельности" животных, иногда очень искусной.

Физиологическую основу воображения составляет образование новых сочетаний из тех временных связей, которые уже сформировались в прошлом опыте. При этом простая актуализация уже имеющихся временных связей еще не ведет к созданию нового. Создание нового предполагает такое сочетание, которое образуется из временных связей, ранее не вступавших в сочетание друг с другом. При этом важное значение имеет вторая сигнальная система, слово. Процесс воображения представляет собой совместную работу обеих сигнальных систем. Все наглядные образы неразрывно связаны с ним. Как правило, слово служит источником появления образов воображения, контролирует путь становления их, является средством их удержания, закрепления, их изменения.

Воображение всегда есть определенный отход от действительности. Но в любом случае источник воображения – объективная реальность.

Воображение – это образное конструирование содержания понятия о предмете (или проектирование схемы действий с ним) еще до того, как сложится само понятие (а схема получит отчетливое, верифицируемое и реализуемое в конкретном материале выражение).

Для воображения характерно то, что знание еще не оформилось в логическую категорию, тогда как своеобразное соотнесение всеобщего и единичного на чувственном уровне уже произведено. Благодаря этому в самом акте созерцания отдельный факт открывается в своем универсальном ракурсе, обнаруживая свой целостнообразующий по отношению к

определенной ситуации смысл. Поэтому в плане воображения целостный образ ситуации строится раньше расчлененной и детализированной картины созерцаемого.

Ведущим механизмом воображения служит перенос какого-либо свойства объекта. Эвристичность переноса измеряется тем, насколько он способствует раскрытию специфической целостной природы другого объекта в процессе его познания или создания человеком.

В психологии различают произвольное и непроизвольное воображение. Первое проявляется, например, в ходе Целенаправленного решения научных, технических и художественных проблем при наличии осознанной и отреферированной поисковой доминанты, второе – в сновидениях, так называемых неизменных состояниях сознания и т.д.

Особую форму воображения образует мечта. Она обращена к сфере более или менее отдаленного будущего и не предполагает немедленного достижения реального результата, а также его полного совпадения с образом желаемого. Вместе с тем мечта может стать сильным мотивирующим фактором творческого поиска.

33. Виды воображения

Можно выделить несколько видов воображения, среди которых основные – **пассивное и активное**. Пассивное в свою очередь делится на **произвольное** (мечтательность, грезы) и **непроизвольное** (гипнотическое состояние, сновидовая фантазия). **Активное** воображение включает в себя артистическое, творческое, критическое, воссоздающее и антиципирующее... Близко к этим видам воображения находится **эмпатия** – способность понимать другого человека, проникаться его мыслями и чувствами, сострадать, сорадоваться, сопереживать...

В условиях депривации усиливаются разные виды воображения, поэтому, видимо, необходимо привести их характеристики.

Активное воображение всегда направлено на решение творческой или личностной задачи. Человек оперирует фрагментами, единицами конкретной информации в определенной области, их перемещением в различных комбинациях относительно друг друга. Стимуляция этого процесса создает объективные возможности для возникновения оригинальных новых связей между зафиксированными в памяти человека и общества условиями. В активном воображении мало мечтательности и "беспочвенной" фантазии. Активное воображение направлено в будущее и оперирует временем как вполне определенной категорией (т.е. человек не теряет чувства реальности, не ставит себя вне временных связей и обстоятельств). Активное воображение направлено больше вовне, человек занят в основном средой, обществом, деятельностью и меньше внутренними субъективными проблемами. Активное воображение, наконец, и пробуждается задачей и ею направляется, оно определяется волевыми усилиями и поддается волевому контролю.

Воссоздающее воображение – один из видов активного воображения, при котором происходит конструирование новых образов, представлений у людей в соответствии с воспринятой извне стимуляцией в виде словесных сообщений, схем, условных изображений, знаков и т.д.

Несмотря на то, что продуктами воссоздающего воображения являются совершенно новые, ранее не воспринимаемые человеком образы, этот вид воображения основан на прежнем опыте. К. Д. Ушинский рассматривал воображение как новую комбинацию былых впечатлений и прошлого опыта, считая, что воссоздающее воображение является продуктом воздействия на мозг человека материального мира. Главным образом воссоздающее/воображение – это

процесс, в ходе которого происходит рекомбинация, реконструкция прежних восприятий в новой их комбинации.

Антиципирующее воображение лежит в основе очень важной и необходимой способности человека – предвосхищать будущие события, предвидеть результаты своих действий и т.д. Этимологически слово "предвидеть" тесно связано и происходит из одного корня со словом "видеть", что показывает важное значение осознания ситуации и перенесения определенных элементов ее в будущее на основе знания или предугадывания логики развития событий.

Таким образом, благодаря этой способности, человек может "мысленным взором" увидеть, что произойдет с ним, с другими людьми или окружающими вещами в будущем. Ф. Лерш назвал это прометеевской (глядящей вперед) функцией воображения, которая зависит от величины жизненной перспективы: чем моложе человек, тем больше и ярче представлена ориентация его воображения вперед. У пожилых и старых людей воображение больше ориентировано на события прошлого.

Творческое воображение – это такой вид воображения, в ходе которого человек самостоятельно, создает новые образы и идеи, представляющие ценность для других людей или общества в целом и которые воплощаются ("кристаллизуются") в конкретные оригинальные продукты деятельности. Творческое воображение является необходимым компонентом и основой всех видов творческой деятельности человека..

Образы творческого воображения создаются посредством различных приемов интеллектуальных операций. В структуре творческого воображения различают два типа таких интеллектуальных операций. Первый – операции, посредством которых формируются идеальные образы, и второй – операции, на основе которых перерабатывается готовая продукция.

Один из первых психологов, изучавших эти процессы, Т. Рибо выделил две основные операции: диссоциацию и ассоциацию. Диссоциация – отрицательная и подготовительная операция, в ходе которой раздробляется чувственно данный опыт. В результате такой предварительной обработки опыта элементы его способны входить в новое сочетание.

Без предварительной диссоциации творческое воображение немыслимо. Диссоциация – первый этап творческого воображения, этап подготовкиматериала. Невозможность диссоциации – существенное препятствие для творческого воображения.

Ассоциация – создание целостного образа из элементов вычлененных единиц образов. Ассоциация дает начало новым сочетаниям, новым образам. Кроме того, существуют и другие интеллектуальные операции, например, способность мыслить по аналогии с частным и чисто случайным сходством.

Пассивное воображение подчинено внутренним, субъективным факторам, оно тенденциозно.

Пассивное воображение подчинено желаниям, которые мыслятся в процессе фантазирования осуществленными. В образах пассивного воображения "удовлетворяются" неудовлетворенные, большей частью неосознанные потребности личности. Образы и представления пассивного воображения направлены на усиление и сохранение положительно окрашенных эмоций и на вытеснение, редукцию отрицательных эмоций и аффектов.

В ходе процессов пассивного воображения происходив нереальное, мнимое удовлетворение какой-либо потребности или желания. Этим пассивное воображение отличается от реалистического мышления, которое направлено на действительное, а не мнимое удовлетворение потребностей.

Материалами пассивного воображения, так же как и активного, являются образы, представления, элементы понятий и другая информация, почерпнутая с помощью опыта.

34. Мысленный эксперимент

Одной из наиболее очевидных форм проявления деятельности воображения в науке является мысленный эксперимент. К мысленному эксперименту обращался еще Аристотель, доказывая невозможность пустоты в природе, т.е. используя мысленный эксперимент, чтобы отвергнуть существование тех или иных явлений. Широкое применение мысленного эксперимента начинается, видимо, с Галилея. Во всяком случае Э. Мах в своей "Механике" полагает, что именно Галилей первым дал достаточное методологическое указание на мысленный эксперимент как на особое познавательное образование, квалифицируя его как воображаемый эксперимент.

Мысленный эксперимент не сводим к оперированию понятиями, но представляет собой познавательное образование, возникающее на основе воображения в процессе рационального познания

Мысленный эксперимент – это вид познавательной деятельности, строящийся по типу реального эксперимента и принимающий структуру последнего, но развивающийся целиком в идеальном плане. Именно в этом принципиальном пункте проявляется здесь деятельность воображения, что и дает основание называть данную процедуру воображаемым экспериментом.

Мысленный эксперимент – деятельность, осуществляемая в идеальном плане, способствующая появлению у познающего субъекта новых эвристических возможностей как в логико-понятийном, так и в чувственно-образном отображении действительности. Мысленный эксперимент, замещая в некотором роде материальный, служит его продолжением и развитием. Субъект может произвести, например, косвенную проверку истинности знания, не прибегая к реальному экспериментированию там, где это затруднительно или невозможно. Кроме того, мысленный эксперимент позволяет исследовать ситуации, не реализуемые практически, хотя и принципиально возможные.

Поскольку мысленный эксперимент протекает в идеальном плане, особую роль в обеспечении реальной значимости его результатов играет корректность форм мысленной деятельности. При этом очевидно, что мысленное экспериментирование подчиняется логическим законам. Нарушение логики в оперировании образами в мысленном эксперименте ведет к его разрушению. В мысленном эксперименте активность развертывается в идеальном плане, и специфическими основаниями объективности в данное случае являются логическая корректность оперирования с образами, с одной стороны, и активность воображения – с другой. Причем решающая роль, как и должно быть в эксперименте, принадлежит здесь "чувственной" стороне, т.е. воображению.

Мысленный эксперимент, таким образом, отличается от реального эксперимента, с одной стороны, своей, так сказать, идеальностью, а с другой – присутствием в нем элементов воображения как базиса оценки идеальных конструкций.

Так с помощью воображения, достаточно жестко направляемого логикой, Галилей представляет ситуацию, в которой причины, мешающие свободному движению тела, полностью устранены. Тем самым он преступает грань реально возможного, но зато со всей возможной очевидностью демонстрирует осуществимость инерциального движения – тело будет сохранять свое движение бесконечно долго.

Продуктивная мощь воображения представила здесь ситуацию, невозможную с точки зрения аристотелевской физики. И Галилей отдавал себе отчет в том, что аристотелевской физике противостоит воображаемый результат мысленного эксперимента – тело, продолжающее движение в отсутствие движущих его сил, есть нечто невозможное с точки зрения физики.

Таким образом, именно логическая оппозиция конкурирующих теорий образует контекст, в котором вполне допустимыми оказываются недопустимые (с какой-либо из конкурирующих позиций) предположения и "сумасшедшие" гипотезы. Короче, допустимым оказывается воображение во всех смыслах этого слова.

III. СТРУКТУРА СОЗНАНИЯ

35. Сознание как высшая ступень развития психики

Сознание – высшая, свойственная человеку форма обобщенного отражения объективных устойчивых свойств и закономерностей окружающего мира, формирования у человека внутренней модели внешнего мира, в результате чего достигается познание и преобразование окружающей действительности.

Функция сознания заключается в формировании целей деятельности, в предварительном мысленном построении действий и предвидении их результатов, что обеспечивает разумное регулирование поведения и деятельности человека. В сознание человека включено определенное отношение к окружающей среде, к другим людям.

Выделяют следующие свойства сознания: **построение отношений, познание и переживание**. Отсюда непосредственно следует включение мышления и эмоций в процессы сознания. Действительно, основной функцией мышления является выявление объективных отношений между явлениями внешнего мира, а основной функцией эмоции – формирование субъективного отношения человека к предметам, явлениям, людям. В структурах сознания синтезируются эти формы и виды отношений, и они определяют как организацию поведения, так и глубинные процессы самооценки и самосознания. Реально существуя в едином потоке сознания, образ и мысль могут, окрашиваясь эмоциями, становиться переживанием.

Сознание развивается у человека только в социальных контактах. В филогенезе сознание человека развивалось и становится возможным лишь в условиях активного воздействия на природу, в условиях трудовой деятельности. Сознание возможно лишь в условиях существования языка, речи, возникающей одновременно с сознанием в процессе труда.

И первичным актом сознания является акт идентификации с символами культуры, организующий человеческое сознание, делающий человека человеком. За вычленением смысла, символа и идентификацией с ним следует выполнение, активная деятельность ребенка по воспроизведению образцов человеческого поведения, речи, мышления, сознания, активная деятельность ребенка по отражению окружающего мира и регуляции своего поведения.

Выделяют два слоя сознания (В. П. Зинченко).

I. Бытийное сознание (сознание для бытия), включающее в себя: 1) биодинамические свойства движений, опыт действий; 2) чувственные образы.

II. Рефлективное сознание (сознание для сознания), включающее в себя: 1) значение; 2) смысл.

Значение – содержание общественного сознания, усваиваемое человеком. Это могут быть операционные значения, предметные, вербальные значения, житейские и научные значения – понятия.

Смысл – субъективное понимание и отношение к ситуации, информации. Непонимание связано с трудностями осмысления значений. Процессы взаимной трансформации значений и смыслов (осмысление значений и означение смыслов) выступают средством диалога и взаимопонимания.

На бытийном слое сознания решаются очень сложные задачи, так как для эффективного в той или иной ситуации поведения необходима актуализация нужного в данный момент образа и нужной двигательной программы, т.е. образ действия должен вписываться в образ мира. Мир идей, понятий, житейских и научных знаний соотносится со значением (рефлективного сознания).

Мир производственной, предметно-практической деятельности соотносится с биодинамической тканью движения и действия (бытийного слоя сознания). Мир представлений, воображений, культурных символов и знаков соотносится с чувственной тканью (бытийного сознания). Сознание рождается и присутствует во всех этих мирах. **Эпицентром сознания является сознание собственного "Я"**.

Сознание: 1) рождается в бытии, 2) отражает бытие, 3) творит бытие.

Функции сознания:

1. отражательная,
2. порождающая (творчески-креативная),
3. регулятивно-оценочная,
4. рефлексивная функция – основная функция, характеризует сущность сознания. В качестве объекта рефлексии могут выступать:
    1. отражение мира,
    2. мышление о нем,
    3. способы регуляции человеком своего поведения,
    4. сами процессы рефлексии,
    5. свое личное сознание.

Бытийный слой содержит в себе истоки и начала рефлективного слоя, поскольку значения и смыслы рождаются в бытийном слое. Выраженное в слове значение содержит: 1) образ, 2) операционное и предметное значение, 3) осмысленное и предметное действие. Слова, язык не существуют только как язык, в них объективировались формы мышления, которые нами и овладевают через использование языка.

36. Взаимодействие сознания и подсознания

В зоне ясного сознания находит свое отражение малая часть одновременно приходящих из внешней и внутренней среды организма сигналов. Сигналы, попавшие в зону ясного сознания, используются человеком для осознанного управления своим поведением. Остальные сигналы также используются организмом для регулирования некоторых процессов, но на

подсознательном уровне. Осознание затрудняющих регуляцию или решение задачи обстоятельств способствует нахождению нового режима регулирования или нового способа решения, но как только они найдены, управление вновь передается в подсознание, а сознание освобождается для разрешения вновь возникающих трудностей. Эта непрерывная передача управления, обеспечивающая человеку возможность решать все новые задачи, опирается на **гармоничное взаимодействие сознания и подсознания**. Сознание привлекается к данному объекту только на короткий интервал времени и обеспечивает выработку гипотез в критические моменты недостатка информации.

Большая часть процессов, протекающих во внутреннем мире человека, им не осознается, но в принципе каждый из них может стать осознанным. Для этого нужно выразить его словами – вербализировать. Выделяют:

1. **подсознательное** – те представления, желания, действия, устремления, которые ушли сейчас из сознания, но могут потом прийти в сознание;
2. **собственно бессознательное** – такое психическое, которое ни при каких обстоятельствах не становится сознательным.

Фрейд считал, что бессознательное – это не столько те процессы, на которые не направляется внимание, сколько переживания, подавляемые сознанием, такие, против которых сознание воздвигает мощные барьеры.

Человек может прийти в конфликт с многочисленными социальными запретами, в случае конфликта у него нарастает внутренняя напряженность и в коре головного мозга возникают изолированные очаги возбуждения. Для того, чтобы снять возбуждение, нужно прежде всего осознать сам конфликт и его причины, но осознавание невозможно без тяжелых переживаний, и человек препятствует осознанию, эти тяжелые переживания вытесняются из области сознания.

Для исключения такого болезнетворного влияния необходимо осознать травмирующий фактор и переоценить его, ввести его в структуру других факторов и оценок внутреннего мира и тем самым разрядить очаг возбуждения и нормализовать психическое состояние человека. Только такое сознание устраняет травмирующее воздействие "неприемлемой" идеи или желания. Заслуга Фрейда в том, что он сформулировал указанную зависимость и включил ее в основу терапевтической практики "психоанализа".

Психоанализ включает поиск скрытых очагов в коре мозга, возникающих при вытеснении неприемлемых желаний, и осторожную помощь человеку в сознании и переоценке тревожащих его переживаний. Психоанализ включает поиск очага (его вспоминание), вскрытие его (перевод информации в словесную форму), переоценку (изменение системы установок, отношений) переживания в соответствии с новой значимостью, ликвидацию очага возбуждения, нормализацию психического состояния человека.

Только переводя неосознанные импульсы в сознание, можно достигнуть контроля над ними, приобретая большую власть над своими поступками и повышая уверенность в своих силах.

Итак, **сознание как внутренняя модель, отражающая внешнюю среду человека и его собственный мир в их стабильных свойствах и динамических взаимоотношениях**, помогает человеку эффективно действовать в реальной жизни.

37. Психические состояния человека

Психические состояния представляют собой целостные характеристики психической деятельности за определенный период времени. Сменяясь, они сопровождают жизнь человека

в его отношениях с людьми, обществом и т.д. В любом психическом состоянии можно выделить три общих измерения: мотивационно-побудительное, эмоционально-оценочное и активационно-энергетическое (определяющим выступает первое измерение).

Наряду с психическими состояниями отдельного человека существуют и "массовидные" состояния, т.е. психические состояния определенных общностей людей (микро- и макрогрупп, народов, обществ). В социологической и социально-психологической литературе специально рассматриваются два вида таких состояний- **общественное мнение и общественное настроение**.

Психические состояния человека характеризуются целостностью, подвижностью и относительной устойчивостью, взаимосвязью с психическими процессами и свойствами личности, индивидуальным своеобразием и типичностью, крайним многообразием, полярностью.

Целостность психических состояний проявляется в том, что они характеризуют в определенный промежуток времени всю психическую деятельность в целом, выражают конкретное взаимоотношение всех компонентов психики.

Подвижность психических состояний заключается в их изменчивости, в наличии стадий протекания (начало, определенная динамика и конец).

Психические состояния обладают **относительной устойчивостью**, их динамика менее выражена, чем у психических процессов (познавательных, волевых, эмоциональных). При этом психические процессы, состояния и свойства, личности теснейшим образом взаимосвязаны между собой. Психические состояния влияют на психические процессы, являясь фоном их протекания. В то же время они выступают в качестве "строительного материала" для формирования качеств личности, прежде всего характерологических. Например, состояние сосредоточенности мобилизует процессы внимания, восприятия, памяти, мышления, воли и эмоций человека. В свою очередь, это состояние, неоднократно повторяясь, может стать качеством личности – сосредоточенностью.

Психические состояния отличаются крайним многообразием и полярностью. Последнее понятие означает, что каждому психическому состоянию человека соответствует противоположное состояние (уверенность – неуверенность, активность – пассивность, фрустрация – толерантность и т.д.).

Психические состояния человека можно классифицировать по таким основаниям:

1. в зависимости от роли личности и ситуации в возникновении психических состояний- **личностные и ситуативные**;
2. в зависимости от доминирующих (ведущих) компонентов (если таковые явно выступают) – интеллектуальные, волевые, эмоциональные и т.д.;
3. в зависимости от степени глубины – состояния (более или менее) глубокие, либо поверхностные;
4. в зависимости от времени протекания- **кратковременные, затяжные, длительные и т. д**.;
5. в зависимости от влияния на личность- **положительные и отрицательные, стенические, повышающие жизнедеятельность, и астенические**;
6. в зависимости от степени осознанности- **состояния более или менее осознанные**;
7. в зависимости от причин, их вызывающих; 8) в зависимости от степени адекватности вызвавшей их объективной обстановки.

Можно выделить типичные положительные и отрицательные психические состояния, свойственные большинству людей как в повседневной жизни (любовь, счастье, горе и т.д.), так и в профессиональной деятельности, связанной с экстремальными (крайними, необычными)

условиями. Сюда следует отнести **психические состояния** профессиональной пригодности, осознание значимости своей профессии, состояние радости от успехов в работе, состояние волевой активности и т.д.

Огромное значение для эффективности трудовой деятельности имеет психическое **состояние профессиональной заинтересованности**.

Для состояния профессиональной заинтересованности характерны: осознание значимости профессиональной деятельности; стремление больше узнать о ней и активно действовать в ее области; концентрация внимания на круге объектов, связанных с данной областью, и при этом указанные объекты начинают занимать господствующее положение в сознании специалиста.

Разнообразие и творческий характер профессиональной деятельности делают возможным возникновение у работника психических состояний, близких по своему содержанию и структуре к **состоянию творческого вдохновения**, свойственного ученым, писателям, художникам, актерам, музыкантам. Оно выражается в творческом подъеме; обострении восприятия; повышении способности воспроизведения ранее запечатленного; возрастания мощи воображения; возникновении целого ряда комбинаций оригинальных впечатлений и т.д.

Важное значение для эффективности профессиональной деятельности имеет **психическое состояние готовности** к ней в целом и к отдельным ее элементам, в частности.

Наряду с положительными (стеническими) состояниями у человека в процессе его жизнедеятельности (деятельности, общения) могут возникать и отрицательные (астенические) психические состояния. Например, нерешительность как психическое состояние может возникнуть не только при отсутствии у человека самостоятельности, уверенности в себе, но и ввиду новизны, неясности, запутанности той или иной жизненной ситуации в экстремальных (крайних) условиях. Такие условия приводят к возникновению **состояния психической напряженности**.

Можно и нужно говорить о состоянии сугубо **операционной** (операторной, "деловой") **напряженности**, т.е. напряженности, которая возникает как результат сложности выполняемой деятельности (трудности сенсорного различения, состояния бдительности, сложность зрительно-двигательной координации, интеллектуальная нагрузка и т.д.) и эмоциональной напряженности, вызванной эмоциональными экстремальными условиями (работой с людьми, в том числе с больными, правонарушителями и т.д.).

38. Состояния сознания. Роль сна

Традиционно психология признает два состояния сознания, присущих всем людям: 1) сон, рассматриваемый как период отдыха, 2) состояние бодрствования, или активное состояние сознания, которому соответствует активация всего организма, позволяющая ему улавливать, анализировать сигналы внешнего мира, отправлять некоторые из них в память или же реагировать на них адекватным или неадекватным поведением в зависимости от предшествующего опыта и навыков. Таким образом, бодрствование – это состояние, в котором мы можем приспосабливаться к внешнему миру.

В среднем наш организм функционирует с чередованием: 16 часов бодрствования и 8 часов сна. Этот 24-часовой цикл управляется внутренним контрольным механизмом, называемым биологическими часами, которые ответственны за возбуждение центра сна, расположенного в стволе мозга, и центра бодрствования, которым служит ретикулярная формация мозга. Долгое время полагали, что сон – это просто полный отдых организма, позволяющий ему восстанавливать силы, израсходованные в период бодрствования. Так, недостаток сна существенно сказывается на поведении: ухудшается или даже нарушается мыслительная и

трудовая деятельность, некоторые люди засыпают буквально стоя, галлюцинируют или начинают бредить после 2-3 дней лишения сна. Сейчас известно, что сон – не просто восстановительный период для организма, а включает различные стадии, выполняет разнообразные функции. Выделяют "медленный сон" и "быстрый, парадоксальный сон" в зависимости от особенностей мозговой активности.

Согласно гипотезе Хартмана (1978), отключение человека от внешней среды во время сна необходимо для содержательной обработки накопленной за день информации.

Сновидения отражают мотивацию, желания человека, эти мотивации как бы всплывают во время сна, когда клетки ретикулярной формации посылают возбуждающие импульсы центрам, ответственным за влечения и инстинкты. Сновидения как бы служат для **символической реализации нереализованных желаний человека**, разряжают очаги возбуждения, возникшие из-за неоконченных дел и тревожных мыслей. По мнению Фрейда, **сновидения обеспечивают психологический комфорт, уменьшая возникшую в течение дня эмоциональную напряженность** и вызывая? этим чувство удовлетворения и облегчения. Исследование Фаулкса (1971) показали, что сновидения, интенсивная работа мозга во сне имеют своей целью **помочь** человеку **решить его проблемы** во время сна либо ослабить или даже **устранить тревожащее человека желание, переживание**.

Согласно гипотезе Френча и Фромма, в сновидениях используются механизмы образного мышления **для решения мотивационных конфликтов**, которые не удается решить с помощью логического анализа во время бодрствования, т.е. **сновидения представляют собой механизм психологической защиты и стабилизации человека**, благодаря которой человек черпает энергию, необходимую для разрешения своих проблем. Сновидения являются своеобразным "окном" в бессознательное человека и своеобразным **"каналом" обмена информацией между бессознательным и сознанием**, когда более информационно насыщенное "бессознательное" способно в символической или явной форме передать важную информацию для сознания (например, пророческие сны о будущих возможных событиях, о возникающих заболеваниях, о внутренних душевных болевых точках и т.п.).

39. Виды эмоциональных процессов и состояний

Эмоции – особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний приятного процесс и результаты практической деятельности, направленной на удовлетворение его актуальных потребностей. Поскольку все то, что делает человек, в конечном счете служит цели удовлетворения его разнообразных потребностей, постольку любые проявления активности человека сопровождаются эмоциональными переживаниями.

Эмоции, утверждал Ч. Дарвин, возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей.

Эмоциональные ощущения биологически в процессе эволюции закрепились как своеобразный способ поддержания жизненного процесса в его оптимальных границах и предупреждают о разрушающем характере недостатка или избытка каких-либо факторов.

Самая старая по происхождению, простейшая и наиболее распространенная среди живых существ форма эмоциональных переживаний – это **удовольствие**, получаемое от удовлетворения органических потребностей, и неудовольствие, связанное с невозможностью это сделать при обострении соответствующей потребности.

Основные эмоциональные состояния, которые испытывает человек, делятся на собственно эмоции, чувства и аффекты. Эмоции и чувства предвосхищают процесс, направленный на удовлетворение потребности, имеют идеаторный характер и находятся как бы в начале его. Эмоции и чувства выражают смысл ситуации для человека с точки зрения актуальной в данный момент потребности, значения для ее удовлетворения предстоящего действия или деятельности. Эмоции могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями. Они, как и чувства, воспринимаются человеком как его собственные внутренние переживания, коммуницируются, т.е. передаются другим людям, сопереживаются.

Чувства – высший продукт культурно-эмоционального развития человека. Они связаны с определенными входящими в сферу культуры предметами, видами деятельности и людьми, окружающими человека.

Чувства выполняют в жизни и деятельности человека, в его общении с окружающими людьми мотивирующую роль. В отношении окружающего его мира человек стремится действовать так, чтобы подкрепить и усилить свои положительные чувства. Они всегда связаны с работой сознания, могут произвольно регулироваться. Проявление сильного и устойчивого положительного чувства к чему-либо или к кому-либо называется страстью. Устойчивые чувства умеренной или слабой силы, действующие в течение длительного времени, именуются настроениями.

Аффекты – это особо выраженные эмоциональные состояния, сопровождаемые видимыми изменениями в поведении человека, который их испытывает. Аффект не предшествует поведению, а как бы сдвинут на его конец.

Развитие аффекта подчиняется следующему закону: чем более сильным является исходный мотивационный стимул поведения и чем больше усилий пришлось затратить на то, чтобы его реализовать; чем меньше итог, полученный в результате всего этого, тем сильнее возникающий аффект. В отличие от эмоций и чувств аффекты протекают бурно, быстро, сопровождаются резко выраженными органическими изменениями и двигательными реакциями.

Аффекты, как правило, препятствуют нормальной организации поведения, его разумности. Они способны оставлять сильные и устойчивые следы в долговременной памяти. В отличие от аффектов работа эмоций и чувств связана по преимуществу с кратковременной и оперативной памятью. Эмоциональная напряженность, накапливаемая в результате возникновения аффектогенных ситуаций, может накапливаться и, если ей вовремя не дать выхода, привести к сильной и бурной эмоциональной разрядке, которая, снимая возникшее напряжение, часто сопровождается чувством усталости, подавленности, депрессией.

Страсть – еще один вид сложных, качественно своеобразных и встречающихся только у человека эмоциональных состояний. Страсть представляет собой сплав эмоций, мотивов и чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или предмета (человека).

С.Л.Рубинштейн считал, **что в эмоциональных проявлениях личности** можно выделить **три сферы**: ее органическую жизнь, ее интересы материального порядка и ее духовные, нравственные потребности. Он обозначил их соответственно как органическую (аффективно-эмоциональную) чувствительность, предметные чувства и обобщенные мировоззренческие чувства. К **аффективно-эмоциональной** чувствительности относятся, по его мнению, элементарные удовольствия и неудовольствия, преимущественно связанные с удовлетворением органических потребностей. **Предметные чувства** связаны с обладанием определенными предметами и занятиями отдельными видами деятельности. Эти чувства соответственно их предметам подразделяются на материальные, интеллектуальные и эстетические. Они проявляются в восхищении одними предметами, людьми и видами

деятельности и в отвращении к другим. **Мировоззренческие чувства** связаны с моралью и отношениями человека к миру, социальным событиям, нравственным категориям и ценностям.

40. Теории эмоций

Впервые эмоционально-выразительные движения стали предметом изучения Ч. Дарвина. На основе сравнительных исследований эмоциональных движений млекопитающих Дарвин создал биологическую концепцию эмоций, согласно которой выразительные эмоциональные движения рассматривались как рудимент целесообразных инстинктивных действий, сохраняющих в какой-то степени свой биологический смысл и вместе с тем выступающих в качестве биологически значимых сигналов для особей не только своего, но и других видов.

Результатом глубокой теоретической мысли является биологическая теория эмоций П. К. Анохина. Эта теория рассматривает эмоции как продукт эволюции, как приспособительный фактор в жизни животного мира.

Эмоция выступает как своеобразный инструмент, оптимизирующий жизненный процесс и тем самым способствующий сохранению как отдельной особи, так и всего вида.

Неоднократное удовлетворение потребностей, окрашенное положительной эмоцией, способствует обучению соответствующей деятельности, а повторные неудачи в получении запрограммированного результата вызывают торможение неэффективной деятельности и поиски новых более успешных способов достижения цели.

Хотя наличие потребности представляет обязательное условие возникновения эмоции, оно вряд ли является единственным и достаточным. Это положение явилось отправной точкой для построения П. В. Симоновым информационной теории эмоций. Согласно Симонову, эмоция есть отражение мозгом высших животных и человека величины потребности и вероятности ее удовлетворения в данный момент.

П.В.Симоновым сформулировано правило, согласно которому отношение между эмоцией (Э), потребностью (П), информацией, прогностически необходимой для организации действий по удовлетворению данной потребности (Н), и наличной информацией, которая может быть использована для целенаправленного поведения (С), выражается формулой: Э = П (Н – С).

Из данной формулы следует, что: 1) эмоция не возникает, если потребность отсутствует или удовлетворена, а при наличии потребности – если система вполне информирована; 2) при дефиците наличной информации появляется отрицательная эмоция, достигающая максимума в случае полного отсутствия информации; 3) положительная эмоция возникает, когда наличная информация превышает информацию, прогностически необходимую для удовлетворения данной потребности. Таким образом, формула эмоций отражает количественную зависимость интенсивности эмоциональной реакции от силы потребности и размеров дефицита или прироста прагматической информации, необходимой для достижения цели (удовлетворения потребности).

Джеймс и независимо от него Ланге предложили "периферическую" теорию эмоций, согласно которой эмоция является вторичным явлением – осознанием приходящих в мозг сигналов об изменениях в мышцах, сосудах и внутренних органах в момент реализации поведенческого акта, вызванного эмоциогенным раздражителем. Другими словами, эмоциогенный сигнал, действуя на мозг, включает определенное поведение, а обратная соматосенсорная и висцеросенсорная афферентация вызывает эмоцию. Суть своей теории Джеймс выразил парадоксом: "Мы чувствуем печаль, потому что плачем, мы боимся, потому что дрожим".

В данном аспекте представляет интерес концепция Арнольда, согласно которой интуитивная оценка ситуации (например, угрозы) вызывает тенденцию действовать, что, будучи выраженным в различных телесных изменениях, переживается как эмоция и может привести к действию. Если Джеймс говорил: "Мы боимся, потому что мы дрожим", то из концепции Арнольда следует, что мы боимся потому, что решили, будто нам угрожают.

Теория Джеймса-Ланге сыграла положительную роль, указав на связь трех событий: внешнего раздражителя, поведенческого акта и эмоционального переживания. Ее уязвимым местом остается сведение эмоций лишь к осознанию ощущений, возникающих в результате периферических реакций. Ощущение выступает здесь как первичное явление по отношению к эмоции, которая рассматривается как ее прямое производное.

Далибор Биндра после критического анализа существующих теорий эмоций пришел к выводу, что нельзя провести жесткое разграничение между эмоцией и мотивацией, между соответствующими типично-видовыми действиями. Нет доказательств, что эмоции вызываются только стимулами внешней среды, а мотивации – только изменениями внутренней среды организма. Нет оснований признавать существование какого-либо единого специфического церебрального процесса в качестве "эмоционального процесса", постулируемого рядом теорий. Эмоция не существует ни как единый процесс, ни как отдельный класс поведенческих реакций, и она не может быть полностью отделена от других явлений – ощущения, восприятия, мотивации и т.п. Она не является также "промежуточной переменной", связывающей отдельные компоненты поведенческой реакции в целостный акт.

Биндра выдвигает собственную концепцию "центрального мотивационного состояния" – комплекса нервных процессов, возникающем в результате действия комбинации побудительных стимулов определенного типа. Развитие "центрального мотивационного состояния" создает избирательное внимание к определенному классу побудительных стимулов и реактивную склонность в пользу определенного класса типично-видовых действий.

41. Физиологические механизмы стресса

Допустим, произошла ссора или какое-то неприятное событие: человек возбужден, не может найти себе места, его гложет обида, досада из-за того, что не сумел себя правильно повести, не нашел слов. Он и рад бы отвлечься от этих мыслей, но снова и снова перед глазами встают сцены случившегося; и опять накатывает волна обиды, негодования. Можно выделить три **физиологических механизма** подобного стресса.

Во-первых, в коре головного мозга сформировался интенсивный стойкий очаг возбуждения, так называемая доминанта, которая подчиняет себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека. Значит, для успокоения надо ликвидировать, разрядить эту доминанту или же создать новую, конкурирующую. Все отвлекающие приемы (чтение захватывающего романа, просмотр кинофильма, переключение на занятие любимым делом) фактически направлены на формирование конкурирующей доминанты. Чем увлекательнее дело, на которое пытается переключиться расстроенный человек, тем ему легче создать конкурирующую доминанту. Вот почему каждому из нас не помешает иметь какое-то хобби, которое открывает путь положительным эмоциям.

Во-вторых, вслед за появлением доминанты развивается особая цепная реакция – возбуждается одна из глубинных структур мозга – гипоталамус, который заставляет близлежащую особую железу – гипофиз – выделить в кровь большую порцию адренокортикотропного гормона (АКТГ). Под влиянием АКТГ надпочечники выделяют адреналин и другие физиологически активные вещества (гормоны стресса), которые вызывают многосторонний эффект: сердце начинает сокращаться чаще и сильнее (вспомним, как оно "выскакивает" из груди при страхе, волнении, гневе), кровяное давление повышается (вот

почему может разболеться голова, возникнуть сердечный приступ, становится чаще дыхание). В эту фазу подготавливаются условия для интенсивной мышечной нагрузки. Но современный человек в отличие от первобытного вслед за стрессом обычно не пускает в ход скопившуюся мышечную энергию, поэтому у него в крови еще долго циркулируют биологически активные вещества, которые не дают успокоиться ни нервной системе, ни внутренним органам. Необходимо нейтрализовать гормоны стресса, и лучший помощник здесь – физкультура, интенсивная мышечная нагрузка.

В-третьих, из-за того, что стрессовая ситуация сохраняет свою актуальность (конфликт ведь не разрешился благополучно и какая-то потребность так и осталась неудовлетворенной, иначе не было бы отрицательных эмоций), в кору головного мозга вновь и вновь поступают импульсы, поддерживающие активность доминанты, а в кровь продолжают выделяться гормоны стресса. Следовательно, надо снизить для себя значимость этого несбывшегося желания или же отыскать путь для его реализации. Оптимальный способ избавления от затянувшегося стресса – полностью разрешить конфликт, устранить разногласия, помириться. Если сделать это невозможно, следует логически переоценить значимость конфликта, например, поискать оправдания для своего обидчика. Можно выделить различные способы снижения значимости конфликта. Первый из них можно охарактеризовать словом "зато". Суть его – суметь извлечь пользу, что-то положительное даже из неудачи. Второй прием успокоения – доказать себе, что "могло быть и хуже". Сравнение собственных невзгод с чужим еще большим горем ("а другому гораздо хуже"), позволяет стойко и спокойно отреагировать на неудачу. Интересный способ успокоения по типу "зелен виноград": подобно лисице из басни сказать себе, что "то, к чему только что безуспешно стремился, не так уж хорошо, как казалось, и потому этого мне не надо".

Один из лучших способов успокоения – это общение с близким человеком, когда можно, во-первых, как говорят, "излить душу", т.е. разрядить очаг возбуждения; во-вторых, переключиться на интересную тему; в-третьих, совместно отыскать путь к благополучному разрешению конфликта или хотя бы к снижению его значимости.

42. Стресс и фрустрация

Одним из наиболее распространенных в наши дни видов аффектов является **стресс**. Он представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Они представляют собой главные "факторы риска" при проявлении и обострении таких заболеваний, как сердечно-сосудистые, и заболевания желудочно-кишечного тракта.

В переводе с английского стресс – это давление, нажим, напряжение, а дистресс – горе, несчастье, недомогание, нужда. По словам Г. Селье, **стресс есть неспецифический** (т.е. один и тот же на различные воздействия) **ответ организма на любое предъявленное ему требование**, который помогает ему приспособиться к возникшей трудности, справиться с ней. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса. При этом, как отмечает Г. Селье, не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение **лишь интенсивность потребности в перестройке** или в адаптации. В качестве примера ученый приводит волнующую ситуацию: мать, которой сообщили о гибели в бою ее единственного сына, испытывает страшное душевное потрясение. Если много лет спустя окажется, что сообщение было ложным и сын неожиданно войдет в комнату целым и невредимым, она почувствует сильнейшую радость.

Специфические результаты двух событий – горе и радость -совершенно различны, даже противоположны, но их стрессовое действие – неспецифическое требование приспособления к новой ситуации – может быть **одинаковым**.

Деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или неприятной. Любое событие, факт или сообщение может вызвать стресс, т.е. стать **стрессором**. При этом, выступит та или иная ситуация причиной стресса или нет, зависит не только от самой ситуации, но и от личности, ее опыта, ожиданий, уверенности в себе и т.д. Особенно большое значение имеет, конечно, оценка угрозы, ожидание опасных последствий, которую содержит в себе ситуация.

Значит, само возникновение и переживание стресса зависит не столько от объективных, сколько от субъективных факторов, от особенностей самого человека: оценки им ситуации, сопоставления своих сил и способностей с тем, что от него требуется, и т.д.

К понятию и состоянию стресса близко и понятие **"фрустрация"**. Сам термин в переводе с латинского означает – обман, тщетное ожидание. Фрустрация переживается как напряжение, тревога, отчаяние, гнев, которые охватывают человека, **когда на пути к достижению цели он встречается с неожиданными помехами, которые мешают удовлетворению потребности**.

Фрустрация создает, таким образом, наряду с исходной мотивацией новую, защитную мотивацию, направленную на преодоление возникшего препятствия. Прежняя и новая мотивация реализуются в эмоциональных реакциях.

Самой распространенной реакцией на фрустрацию является возникновение генерализованной агрессивности, направленной чаще всего на препятствия. Адекватная реакция на препятствие состоит в том, чтобы преодолеть или обойти его, если это возможно; агрессивность, быстро переходящая в гнев, проявляется в бурных и неадекватных реакциях: оскорбление, физические нападки на человека (щипать, бить, толкать) или объект (сломать его).

Отступление и уход. В некоторых случаях субъект реагирует на фрустрацию уходом (например, выходит из комнаты), сопровождаемый агрессивностью, которая не проявляется открыто.

Фрустрация влечет за собой эмоциональные нарушения лишь тогда, когда возникает препятствие для сильной мотивации. Если у ребенка, начавшего пить, отнять соску, он реагирует гневом, однако в конце сосания- никаких эмоциональных проявлений.

43. Воля как характеристика сознания

Все действия человека могут быть поделены на две категории: непроизвольные и произвольные.

Непроизвольные действия совершаются в результате возникновения неосознаваемых или недостаточно отчетливо осознаваемых побуждений (влечений, установок и т.д.). Они имеют импульсивный характер, лишены четкого плана. Примером непроизвольных действий могут служить поступки людей в состоянии аффекта (изумления, страха, восторга, гнева).

Произвольные действия предполагают осознание цели, предварительное представление тех операций, которые могут обеспечить ее достижение, их очередность. Все производимые действия, совершаемые сознательно и имеющие цель, названы так, поскольку они производны от воли человека.

Воля есть сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий. Воля как характеристика сознания и деятельности появилась вместе с возникновением общества, трудовой деятельности. Воля является важным компонентом психики человека, неразрывно связанной с познавательными мотивами и эмоциональными процессами.

Волевые действия бывают простые и сложные. К простым волевым действиям относятся те, при которых человек без колебаний идет к намеченной цели, ему ясно, чего \ каким путем он будет добиваться, т.е. побуждение к действию переходит в само действие почти автоматически.

Для **сложного** волевого действия характерны следующие этапы:

1. осознание цели и стремление достичь ее;
2. осознание ряда возможностей достижения цели;
3. появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности;
4. борьба мотивов и выбор;
5. принятие одной из возможностей в качестве решения;
6. осуществление принятого решения;
7. преодоление внешних препятствий, объективных трудностей самого дела, всевозможных помех до тех пор, пока принятое решение и поставленная цель не будут достигнуты, реализованы.

Воля нужна при выборе цели, принятии решения, при осуществлении действия, преодолении препятствий. Преодоление препятствий требует **волевого усилия** – особого состояния нервно-психического напряжения, мобилизующего физические, интеллектуальные и моральные силы человека. Воля проявляется как уверенность человека в своих силах, как решимость совершить тот поступок, который сам человек считает целесообразным и необходимым в конкретной ситуации. "Свобода воли означает способность принимать решения со знанием дела".

Необходимость сильной воли возрастает при наличии: 1) трудных ситуаций "трудного мира" и 2) сложного, противоречивого внутреннего мира в самом человеке.

Выполняя различные виды деятельности, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия, человек вырабатывает в себе волевые качества: целеустремленность, решительность, самостоятельность, инициативность, настойчивость, выдержку, дисциплинированность, мужество. Но воля и волевые качества могут у человека не сформироваться, если условия жизни и воспитания в детстве были неблагоприятные: 1) ребенок избалован, все его желания беспрекословно осуществлялись (легкий мир – воля не требуется), 2) ребенок подавлен жесткой волей и указаниями взрослых, не способен принимать сам решения. Родители, стремящиеся воспитать волю у ребенка, должны соблюдать следующие правила: 1) не делать за ребенка то, чему он должен научиться, а лишь обеспечить условия для успеха его деятельности; 2) активизировать самостоятельную деятельность ребенка, вызвать у него чувство радости от достигнутого, повышать веру ребенка в его способность преодолевать трудности; 3) даже маленькому ребенку полезно объяснять, в чем заключается целесообразность тех требований, приказов, решений, которые взрослые предъявляют ребенку, и постепенно учить ребенка самостоятельно принимать разумные решения. Ничего не решайте за ребенка школьного возраста, а лишь подводите его к рациональным решениям и добивайтесь от него непреклонного осуществления принятых решений.

Волевые действия, как и вся психическая деятельность, связаны с функционированием мозга. Важную роль при осуществлении волевых действий выполняют лобные доли мозга, в которых, как показали исследования, происходит сличение достигнутого каждый раз результата с

предварительно составленной программой цели. Поражение лобных долей приводит к **абулии** – болезненному безволию.

44. Структура волевого действия

Волевая деятельность всегда состоит из определенных волевых действий, в которых содержатся все признаки и качества воли. Волевые действия бывают простые и сложные.

К простым относятся те, при которых человек без колебаний идет к намеченной цели, ему ясно, чего и каким путем он будет добиваться. Для простого волевого действия характерно то, что выбор цели, принятие решения на выполнение действия определенным способом осуществляются без борьбы мотивов.

В сложном волевом действии выделяют следующие этапы:

1. осознание цели и стремление достичь ее;
2. осознание ряда возможностей достижения цели;
3. появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности;
4. борьба мотивов и выбор;
5. принятие одной из возможностей в качестве решения;
6. осуществление принятого решения.

Этап "осознание цели и стремление достичь ее" не всегда сопровождается борьбой мотивов в сложном действии. Если цель задана извне и ее достижение обязательно для исполнителя, то ее остается только познать, сформировав у себя определенный образ будущего результата действия. Борьба мотивов возникает на данном этапе тогда, когда у человека есть возможность выбора целей, по крайней мере очередности их достижения. Борьба мотивов, которая возникает при осознании целей, – это не структурный компонент волевого действия, а скорее определенный этап волевой деятельности, частью которой выступает действие. Каждый из мотивов, прежде чем стать целью, проходит стадию желания (в том случае, когда цель выбирается самостоятельно). **Желание** – это существующие идеально (в голове человека) содержание потребности. Желать чего-либо – это прежде всего знать содержание побудительного стимула.

Поскольку у человека в любой момент имеются различные значимые желания, одновременное удовлетворение которых объективно исключено, то происходит столкновение противостоящих, несовпадающих побуждений, между которыми предстоит сделать выбор. Эту ситуацию и называют **борьбой мотивов**. На этапе осознания цели и стремления достичь ее борьба мотивов разрешается выбором цели действия, после чего напряжение, вызванное борьбой мотивов на этом этапе, ослабевает.

Этап "осознание ряда возможностей достижения цели" – это собственно мыслительное действие, являющееся частью волевого действия, результат которого – установление причинно-следственных отношений между способами выполнения волевого действия в имеющихся условиях и возможными результатами.

На следующем этапе возможные пути и средства достижения цели соотносятся с имеющейся у человека системой ценностей, включающей убеждения, чувства, нормы поведения, ведущие потребности. Здесь каждый из возможных путей проходит обсуждение в аспекте соответствия конкретного пути системе ценностей данного человека.

Этап борьбы мотивов и выбора оказывается центральным в сложном волевом действии. Здесь, как и на этапе выбора цели, возможна конфликтная ситуация, связанная с тем, что человек принимает возможность легкого пути достижения цели (это понимание – один из

результатов второго этапа), но в то же время в силу своих моральных чувств или принципов не может его принять. Другие пути являются менее экономичными (и это тоже человек понимает), но зато следование им больше соответствует системе ценностей человека.

Результатом разрешения этой ситуации является следующий этап – принятие одной из возможностей в качестве решения. Он характеризуется спадом напряжения, поскольку разрешается внутренний конфликт. Здесь уточняются средства, способы, последовательность их использования, т.е. осуществляется уточненное планирование. После этого начинается реализация намеченного на этапе осуществления принятого решения.

Этап осуществления принятого решения, однако, не освобождает человека от необходимости прилагать волевые усилия, и порой не менее значительные, чем при выборе цели действия или способов его выполнения, поскольку практическое осуществление намеченной цели опять же сопряжено с преодолением препятствий.

Результаты любого волевого действия имеют для человека два следствия: первое – это достижение конкретной цели; второе связано с тем, что человек оценивает свои действия и извлекает соответствующие уроки на будущее относительно способов достижения цели, затраченных усилий.

45. Мотивация

Мотив – это побуждение к совершению поведенческого акта, порожденное системой потребностей человека и с разной степенью осознаваемое либо не осознаваемое им вообще. В процессе совершения поведенческих актов мотивы, будучи динамическими образованиями, могут трансформироваться (изменяться), что возможно на всех фазах совершения поступка, и поведенческий акт нередко завершается не по первоначальной, а по преобразованной мотивации.

Термином "мотивация" в современной психологии обозначаются как минимум два психических явления: 1) совокупность побуждений, вызывающих активность индивида и определяющую ее активность, т.е. система факторов, детерминирующих поведение; 2) процесс образования, формирования мотивов, характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне.

В современной психологической литературе существуют несколько концепций взаимосвязи мотивации деятельности (общения, поведения). Одна из них- **теория каузальной атрибуции**.

Под каузальной атрибуцией понимается истолкование субъектом межличностного восприятия причин и мотивов поведения других людей и развитие на этой основе способности предсказывать их будущее поведение. Экспериментальные исследования каузальной атрибуции показали следующее: а) человек объясняет свое поведение не так, как он объясняет поведение других людей; б) процессы каузальной атрибуции не подчиняются логическим нормам; в) человек склонен объяснять неудачные результаты своей деятельности внешними, а удачные – внутренними факторами.

Теория мотивации достижения успехов и избегания неудач в различных видах деятельности. Зависимость между мотивацией и достижением успехов в деятельности не носит линейного характера, что особенно ярко проявляется в связи мотивации достижения успехов и качества работы. Такое качество является наилучшим при среднем уровне мотивации и, как правило, ухудшается при слишком низком или слишком высоком.

Мотивационные явления, неоднократно повторяясь, со временем становятся чертами личности человека. К таким чертам прежде всего можно отнести мотив достижения успехов и

мотив избегания неудачи, а также определенный локус контроля, самооценку, уровень притязаний.

Мотив достижения успеха – стремление человека добиваться успехов в различных видах деятельности и общения. **Мотив избегания неудачи** – относительно устойчивое стремление человека избегать неудач в жизненных ситуациях, связанных с оценкой другими людьми результатов его деятельности и общения. **Локус контроля** – характеристика локализации причин, исходя из которых человек объясняет свое поведение и ответственность, как и наблюдаемое им поведение и ответственность других людей. **Интернальный** (внутренний) локус контроля – поиск причин поведения и ответственности в самом человеке, в себе; **экстернальный** (внешний) локус контроля – локализация таких причин и ответственности вне человека, в окружающей его среде, судьбе. **Самооценка** – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств, достоинств и недостатков, своего места среди других людей. **Уровень притязаний** (в нашем случае) – желаемый уровень самооценки личности (уровень "Я"), максимальный успех в том или ином виде деятельности (общения), которого рассчитывает добиться человек.

Личность характеризуют и такие мотивационные образования, как потребность в общении (аффилиация), мотив власти, мотив оказания помощи людям (альтруизм) и агрессивность. Это мотивы, имеющие большое социальное значение, так как они определяют отношение личности к людям. **Аффилиация** – стремление человека быть в обществе других людей, наладить с ними эмоционально-положительные добрые взаимоотношения. Антиподом мотиву аффилиации выступает **мотив отвергания**, который проявляется в боязни быть отвергнутым, не принятым лично знакомыми людьми. **Мотив власти** – стремление человека обладать властью над другими людьми, господствовать, управлять и распоряжаться ими. **Альтруизм** – стремление человека бескорыстно оказывать помощь людям, антипод – эгоизм как стремление удовлетворять своекорыстные личные потребности и интересы безотносительно к потребностям и интересам других людей и социальных групп. **Агрессивность** – стремление человека нанести физический, моральный или имущественный вред другим людям, причинить им неприятность. Наряду с тенденцией агрессивности у человека есть и тенденция ее торможения, мотив торможения агрессивных действий, связанный с оценкой собственных таких действия как нежелательных и неприятных, вызывающих сожаление и угрызения совести.

IV. ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

46. Социальная среда и личность

Социально-психологические явления возникают при взаимодействии социальной среды, личности и группы. Уточним эти понятия.

Социальная среда – это все, что окружает человека в его социальной жизни, это конкретное проявление, своеобразие общественных отношений на определенном этапе их развития. Социальная среда зависит от типа общественных экономических формаций, от классовой и национальной принадлежности, от внутриклассовых различий определенных слоев, от бытовых и профессиональных отличий.

Для социально-психологического анализа личности следует четко разграничить понятия "личность", "индивид", "индивидуальность", "человек".

Наиболее общим является понятие "человек" – биосоциальное существо, обладающее членораздельной речью, сознанием, высшими психическими функциями (абстрактно-логическое мышление, логическая память и т. д.), способное создавать орудия, пользоваться ими в процессе общественного труда. Эти специфические человеческие свойства (речь, сознание, трудовая деятельность и пр.) не передаются людям в порядке биологической наследственности, а формируются у них прижизненно, в процессе усвоения ими культуры, созданной предшествующими поколениями. Существуют достоверные факты, которые свидетельствуют о том, что если дети с самого раннего возраста развиваются вне общества, то они остаются на уровне развития животных, у них не формируются речь, сознание, мышление, нет вертикальной походки. Никакой личный опыт человека не может привести к тому, что у него самостоятельно сложатся системы понятий. Участвуя в труде и различных формах общественной деятельности, люди развивают в себе те специфические человеческие способности, которые уже сформировались у человечества. Необходимые условия усвоения ребенком общественно-исторического опыта: 1) общение ребенка со взрослыми людьми, в ходе которого ребенок обучается адекватной деятельности, усваивает человеческую культуру; 2) чтобы овладеть теми предметами, которые являются продуктами исторического развития, необходимо осуществить по отношению к ним не любую, а такую адекватную деятельность, которая будет воспроизводить в себе существенные общественно выработанные способы деятельности человека и человечества. Усвоение общественно-исторического опыта выступает как процесс воспроизводства в свойствах ребенка исторически сложившихся свойств и способностей человеческого рода. Таким образом, развитие человечества невозможно без активной передачи новым поколениям человеческой культуры. Без общества, без усвоения общественно-исторического опыта человечества стать человеком, приобрести специфические человеческие качества невозможно, даже если человеческое существо обладает биологической полноценностью. Но, с другой стороны, не имея биологической полноценности (олигофрения), морфологических свойств, присущих человеку как биологическому виду, невозможно даже под влиянием общества, воспитания, образования достичь высших человеческих качеств.

Жизнь и деятельность человека обусловлены единством и взаимодействием биологического и социального факторов, при ведущей роли социального фактора.

Поскольку сознание, речь и пр. не передаются людям в порядке биологической наследственности, а формируются у них прижизненно, то используют понятие **"индивид"** как биологический организм, носитель общих генотипических наследственных свойств биологического вида (индивидом мы рождаемся) и понятие **"личность"** как социально-психологическая сущность человека, формирующаяся в результате усвоения человеком общественных форм сознания и доведения, общественно-исторического опыта человечества (личностью мы становимся под влиянием жизни в обществе, воспитания, обучения, общения, взаимодействия).

Психология учитывает, что **личность** не только объект общественных отношений, не только испытывает социальные воздействия, но преломляет, преобразует их, поскольку постепенно личность начинает выступать как **совокупность внутренних условий**, через которые преломляются внешние воздействия общества. Таким образом, **личность не только объект и продукт общественных отношений, но и активный субъект деятельности, общения, сознания, самосознания**.

Личность есть понятие социальное, она выражает все, что есть в человеке надприродного, исторического. Личность не врожденна, но возникает в результате культурного и социального развития.

Особенная и не похожая на других личность в полноте ее духовных и физических свойств характеризуется понятием "индивидуальность". Индивидуальность выражается в наличии разного опыта, знаний, мнений, убеждений, в различиях характера и темперамента, индивидуальность свою мы доказываем, утверждаем.

47. Социализация личности

Социализация личности представляет собой процесс; формирования личности в определенных социальных условиях, процесс усвоения человеком социального опыта, в ходе которого человек преобразует социальный опыт в собственные ценности и ориентации, избирательно вводит в свою систему поведения те нормы и шаблоны поведения, которые приняты в обществе или группе. Нормы поведения, нормы морали, убеждения человека определяются теми нормами, которые приняты в данном обществе.

Термин "социализация" соответствует концепции, согласно которой человек (ребенок) изначально асоциален или его социальность сводится к потребности в общении. В этом случае социальность – процесс превращения изначально асоциального субъекта в социальную личность, владеющую принятыми в обществе моделями поведения, воспринявшую социальные нормы и роли. Считается, что такой взгляд на развитие социальности характерен прежде всего для психоанализа.

Понимание процесса усвоения социальных норм, умений, стереотипов, формирования социальных установок и убеждений, обучения принятым в обществе нормам поведения и общения, вариантам жизненного стиля, вхождения в группы и взаимодействия с их членами как социализация имеет смысл, если изначально индивид понимается как несоциальное существо, и его несоциальность должна в процессе воспитания в обществе не без сопротивления преодолеваться. В иных случаях термин "социализация" применительно к социальному развитию личности избыточен. Понятие "социальность" не подменяет и не заменяет собой известных в педагогике и в педагогической психологии понятий обучения и воспитания.

Выделяют следующие стадии социализации:

1. **Первичная социализация**, или стадия адаптации (от рождения до подросткового периода ребенок усваивает социальный опыт некритически, адаптируется, приспосабливается, подражает).
2. **Стадия индивидуализации** (появляется желание выделить себя среди других, критическое отношение к общественным нормам поведения). В подростковом возрасте стадия индивидуализации, самоопределения "мир и я" характеризуется как промежуточная социализация, так как все еще неустойчиво в мировоззрении и характере подростка.

   Юношеский возраст (18-25 лет) характеризуется как устойчиво концептуальная социализация, когда вырабатываются устойчивые свойства личности.

3. **Стадия интеграции** (появляется желание найти свое место в обществе, "вписаться" в общество). Интеграция проходит благополучно, если свойства человека принимаются группой, обществом. Если не принимаются, возможны следующие исходы:
   - сохранение своей непохожести и появление агрессивных взаимодействий (взаимоотношений) с людьми и обществом;
   - изменение себя, "стать как все";
   - конформизм, внешнее соглашательство, адаптация.
4. **Трудовая стадия** социализации охватывает весь период зрелости человека, весь период его трудовой деятельности, когда человек не только усваивает социальный опыт, но и воспроизводит его за счет активного воздействия человека на среду через свою деятельность.
5. **Послетрудовая стадия** социализации рассматривает пожилой возраст как возраст, вносящий существенный вклад в воспроизводство социального опыта, в процесс передачи его новым поколениям.

48. Периодизация развития личности

Существует свой особый стиль воспитания в каждой социокультуре, он определяется тем, чего ожидает общество от ребенка. На каждой стадии своего развития ребенок иибо интегрируется с обществом, либо отторгается. Известный психолог Эриксон ввел понятие "групповая идентичность", которая формируется с первых дней жизни, ребенок ориентирован на включение в определенную социальную группу, начинает понимать мир, как эта группа. Но постепенно у ребенка формируется и "эгоидентичность", чувство устойчивости и непрерывности своего "Я", несмотря на то, что идут многие процессы изменения. Формирование эгоиндентичности – длительный процесс, включает ряд стадий развития личности. Каждая стадия характеризуется задачами этого возраста, а задачи выдвигаются обществом. Но решение задач определяется уже достигнутым уровнем психомоторного развития человека и духовной атмосферой общества, в котором человек живет.

На стадии младенчества главную роль в жизни ребенка играет мать, она кормит, ухаживает, дает ласку, заботу, в результате чего у ребенка формируется **базовое** доверие к миру. Базовое доверие проявляется в легкости кормления, хорошем сне ребенка, нормальной работе кишечника, умении ребенка спокойно ждать мать (не кричит, не зовет, ребенок как бы уверен, что мать придет и сделает то, что нужно). Динамика развития доверия зависит от матери. Сильно выраженный дефицит эмоционального общения с младенцем приводит к резкому замедлению психического развития ребенка.

2-я стадия раннего детства связана с формированием автономии и независимости, ребенок начинает ходить, обучается контролировать себя при выполнении актов дефекации; общество и родители приучают ребенка к аккуратности, опрятности, начинают стыдить за "мокрые штанишки".

В возрасте 3-5 лет, **на 3-й стадии**, ребенок уже убежден, что он личность, так как он бегает, умеет говорить, расширяет область овладения миром, у ребенка формируется чувство предприимчивости, инициативы, которое закладывается в игре. Игра очень важна для развития ребенка, т.е. формирует инициативу, творчество, ребенок осваивает отношения между людьми посредством игры, развивает свои психологические возможности: волю, память, мышление и пр. Но если родители сильно подавляют ребенка, не уделяют внимания его играм, то это отрицательно сказывается на развитии ребенка, способствует закреплению пассивности, неуверенности, чувству вины.

В младшем школьном возрасте (4-я стадия) ребенок уже исчерпал возможности развития в рамках семьи, и теперь школа приобщает ребенка к знаниям о будущей деятельности, передает технологический эгос культуры. Если ребенок успешно овладевает знаниями, новыми навыками, он верит в свои силы, уверен, спокоен, но неудачи в школе приводят к появлению, а порой и к закреплению чувства своей неполноценности, неверия в свои силы, отчаяния, потери интереса к учебе.

В подростковом возрасте (5-я стадия) формируется центральная форма эгоидентичности. Бурный физиологический рост, половое созревание, озабоченность тем, как он выглядит перед другими, необходимость найти свое профессиональное призвание, способности, умения – вот вопросы, которые встают перед подростком, и это уже есть требования общества к подростку о самоопределении.

На 6-й стадии (молодость) для человека актуальным становится поиск спутника жизни, тесное сотрудничество с людьми, укрепление связей со всей социальной группой, человек не боится обезличивания, он смешивает свою идентичность с другими людьми, появляется чувство близости, единства, сотрудничества, интимности с определенными людьми. Однако

если диффузия идентичности переходит и на этот возраст, человек замыкается, закрепляется изоляция, одиночество.

7-я – центральная стадия – взрослый этап развития личности. Развитие идентичности идет всю жизнь, идет воздействие со стороны других людей, особенно детей: они подтверждают, что ты им нужен. Положительные симптомы этой стадии: личность вкладывает себя в хороший, любимый труд и заботу о детях, удовлетворена собой и жизнью.

После 50 лет (8-я стадия) происходит создание завершенной формы эгоидентичности на основе всего пути развития личности, человек переосмысливает всю свою жизнь, осознает свое "Я" в духовных раздумьях о прожитых годах. Человек должен понять, что его жизнь – это неповторимая судьба, которую не надо переплывать, человек "принимает" себя и свою жизнь, осознает необходимость в логическом завершении жизни, проявляет мудрость, отстраненный интерес к жизни перед лицом смерти.

49. Типология неправильного воспитания

Выделяют несколько типов неправильного воспитания:

Безнадзорность, бесконтрольность встречается, когда родители излишне заняты своими делами и не уделяют должного внимания детям. В итоге дети предоставлены самим себе и проводят время в поиске увеселений, попадают под влияние "уличных" компаний.

Гиперопека – жизнь ребенка находится под бдительным и неустанным надзором, он слышит все время строгие приказания, многочисленные запреты. В результате становится нерешительным, безынициативным, боязливым, неуверенным в своих силах, не умеет постоять за себя, за свои интересы. Постепенно нарастает обида за то, что другим "все дозволено". У подростков все это может вылиться в бунт против родительского засилья: они принципиально нарушают запреты, убегают из дома. Другая разновидность гиперопеки – **воспитание по типу "кумира"** семьи. Ребенок привыкает быть в центре внимания, его желания, просьбы беспрекословно выполняются, им восхищаются, а в результате, повзрослев, он не в состоянии правильно оценить свои возможности, преодолеть свой эгоцентризм. В коллективе его не понимают. Глубоко переживая это, он обвиняет всех, только не себя, возникает истероидная акцентуация характера, приносящая человеку множество переживаний во всей дальнейшей жизни.

Воспитание по типу Золушки, т.е. в обстановке эмоциональной отверженности, безразличия, холодности. Ребенок чувствует, что отец или мать его не любят, тяготятся им, хотя посторонним может казаться, что родители достаточно внимательны и добры к нему. "Нет ничего хуже притворства доброты, – писал Л. Толстой, – притворство доброты отталкивает больше, чем откровенная злоба". Ребенок переживает особенно сильно, если кого-то другого из членов семьи любят больше. Такая ситуация способствует появлению неврозов, чрезмерной чувствительности к невзгодам или озлобленности детей.

"Жесткое воспитание" – за малейшую провинность ребенка сурово наказывают, и он растет в постоянном страхе. К. Д. Ушинский указывал, что страх – самый обильный источник пороков (жестокость, озлобленность, приспособленчество, угодничество возникают на основе страха).

Воспитание в условиях повышенной моральной ответственности – с малых лет ребенку внушается мысль, что он обязательно должен оправдать многочисленные честолюбивые надежды родителей или же на него возлагаются недетские непосильные заботы. В итоге у таких детей появляются навязчивые страхи, постоянная тревога за благополучие свое и близких. Неправильное воспитание уродует характер ребенка, обрекает его на невротические срывы, на трудные взаимоотношения с окружающими.

Родителям следует знать и **о типичных детских реакциях нарушения поведения.**

Реакция отказа (от игр, пищи, от контакта) возникает в ответ на резкое изменение привычного образа жизни, например, когда "домашний ребенок" начинает посещать детсад, когда семья лишается кого-то из близких, и т.п.

Реакция оппозиции проявляется в том, что ребенок противодействует попыткам заставить его заниматься нелюбимым делом (убегает из дома, со школьных занятий и т. п.).

Реакция непомерного подражания кому-либо (реальному человеку, персонажу кинофильма, книги) проявляется в копировании одежды, манеры, речи, суждений, поступков. И беда, если кумиром оказывается отрицательный субъект.

Реакция компенсации проявляется в том, что ребенок всеми силами пытается затушевать или устранить какие-либо свои слабости. Так, неудачи в учебе восполняются достижениями в спорте, а учеба под объективным предлогом "занятости" отодвигается на задний план. Или физически слабый мальчик, стремясь не уступить более крепким сверстникам, с поразительным упорством занимается боксом, чтобы доказать свою храбрость, ныряет с высокого моста в реку.

50. Различия между социализацией детей и взрослых. Ресоциализация

Процесс социализации никогда не кончается. Наиболее интенсивно социализация осуществляется в детстве и юности, но развитие личности продолжается и в среднем и пожилом возрасте. Д-р Орвиль Г. Брим (1966) утверждал, что существуют следующие различия между социализацией детей и взрослых:

1. Социализация взрослых выражается главным образом в изменении их внешнего поведения, в то время как детская социализация корректирует базовые ценностные ориентации.
2. Взрослые могут оценивать нормы; дети способны только усваивать их.
3. Социализация взрослых часто предполагает понимание того, что между черным и белым существует множество "оттенков серого цвета". Социализация в детстве строится на полном повиновении взрослым и выполнении определенных правил. А взрослые вынуждены приспосабливаться к требованиям различных ролей на работе, дома, на общественных мероприятиях и. т. д. Они вынуждены устанавливать приоритеты в сложных условиях, требующих использования таких категорий, как "более хорошо" или "менее плохо". Взрослые не всегда соглашаются с родителями; детям же не дано обсуждать действия отца и матери.
4. Социализация взрослых направлена на то, чтобы помочь человеку овладеть определенными навыками; социализация детей формирует главным образом мотивацию их поведения.

Психолог Р. Гоулд (1978) предложил теорию, которая значительно отличается от рассмотренной нами. Он считает, что социализация взрослых не является продолжением социализации детей, она представляет собой процесс преодоления психологических тенденций, сложившихся в детстве. Хотя Гоулд разделяет точку зрения Фрейда о том, что травмы, перенесенные в детстве, оказывают решающее влияние на формирование личности, он считает, что возможно их частичное преодоление. Гоулд утверждает, что успешная социализация взрослых связана с постепенным преодолением детской уверенности во всемогуществе авторитетных лиц и в том, что другие обязаны заботиться о твоих нуждах. В результате формируются более реалистические убеждения с разумной мерой недоверия к авторитетам и пониманием, что люди сочетают в себе как достоинства, так и недостатки.

Избавившись от детских мифов, люди становятся терпимее, щедрее и добрее. В конечном итоге личность обретает значительно большую свободу.

Ресоциализация. Принцип, согласно которому развитие личности в течение всей жизни идет по восходящей и строится на основе закрепления пройденного, не является непреложным. Но свойства личности, сформировавшиеся ранее, не являются незыблемыми. *Ресоциолизацией* называется усвоение новых ценностей, ролей, навыков вместо прежних, недостаточно усвоенных или устаревших. Ресоциализация охватывает многие виды деятельности – от занятий по исправлению навыков чтения до профессиональной переподготовки рабочих. Психотерапия также является одной из форм ресоциализации. Под ее воздействием люди пытаются разобраться со своими конфликтами и изменить свое поведение на основе этого понимания.

51. Жизненные кризисы

Опираясь на представления Фрейда о психосексуальном развитии человека, Эриксон (Erikson, 1950) разработал теорию, в которой акцентируются социальные аспекты этого развития. Оно рассматривается как процесс интеграции индивидуальных биологических факторов с факторами воспитания и социокультурного окружения.

По мнению Эриксона, человек на протяжении жизни переживает восемь **психосоциальных кризисов**, специфических для каждого возраста, благоприятный или неблагоприятный исход которых определяет возможность последующего расцвета личности.

Первый кризис человек переживает на первом году жизни. Он связан с тем, удовлетворяются или нет основные физиологические потребности ребенка ухаживающим за ним человеком. В первом случае у ребенка развивается чувство глубокого *доверия* к окружающему его миру, а во втором, наоборот, – недоверие к нему.

Второй кризис связан с первым опытом обучения, особенно с приучением ребенка к чистоплотности. Если родители понимают ребенка и помогают ему контролировать естественные отправления, ребенок получает опыт *автономии*. Напротив, слишком строгий или слишком непоследовательный внешний контроль приводит к развитию у ребенка *стыда* или *сомнений*, связанных главным образом со страхом потерять контроль над собственным организмом.

Третий кризис соответствует второму детству. В этом возрасте происходит самоутверждение ребенка. Планы, которые он постоянно строит и которые ему позволяют осуществить, способствуют развитию у него чувства *инициативы*. Наоборот, переживание повторных неудач и безответственности могут привести его к покорности и чувству *вины*.

Четвертый кризис происходит в школьном возрасте. В школе ребенок учится работать, готовясь к выполнению будущих задач. В зависимости от царящей в школе атмосферы и принятых методов воспитания у ребенка развивается вкус к *работе* или же, напротив, чувство *неполноценности* как в плане использования средств и возможностей, так и в плане собственного статуса среди товарищей.

Пятый кризис переживают подростки обоего пола в поисках *идентификаций* (усвоения образцов поведения значимых для подростка других людей). Этот процесс предполагает объединение прошлого опыта подростка, его потенциальных возможностей и выборов, которые он должен сделать. Неспособность подростка к идентификации или связанные с ней трудности могут привести к ее "распылению" или же к путанице ролей, которые подросток играет или будет играть в аффективной, социальной и профессиональной сферах.

Шестой кризис свойствен молодым взрослым людям. Он связан с поиском *близости* с любимым человеком, вместе с которым ему предстоит совершать цикл "работа – рождение детей – отдых", чтобы обеспечить своим детям надлежащее развитие. Отсутствие подобного опыта приводит к *изоляции* человека и его замыканию на самом себе.

Седьмой кризис переживается человеком в сорокалетнем возрасте. Он характеризуется развитием чувства сохранения рода (*генеративности*), выражающегося главным образом в "интересе к следующему поколению и его воспитанию". Этот период жизни отличается высокой продуктивностью и созидательностью в самых разных областях. Если, напротив, эволюция супружеской жизни идет иным путем, она может застыть в состоянии псевдоблизости (стагнация), что обрекает супругов на существование лишь для самих себя с риском оскудения межличностных отношений.

Восьмой кризис переживается во время старения. Он знаменует собой завершение предшествующего жизненного пути, а разрешение зависит от того, как этот путь был пройден. Достижение человеком *цельности* основывается на подведении им итогов своей прошлой жизни и осознании ее как единого целого, в котором уже ничего нельзя изменить. Если человек не может свести свои прошлые поступки в единое целое, он завершает свою жизнь в страхе перед смертью и в отчаянии от невозможности начать жизнь заново.

52. Самосознание

В социальной психологии выделяют три сферы, в которых осуществляется становление, **формирование личности: деятельность, общение, самосознание**.

В ходе социализации расширяются и углубляются связи общения человека с людьми, группами, обществом в целом, происходит становление в человеке образа его "Я". Образ "Я", или самосознание (представление о себе), не возникает у человека сразу, а складывается постепенно, на протяжении его жизни под воздействием многочисленных социальных влияний и включает четыре компонента (по В. С. Мерлину):

- сознание отличия себя от остального мира;
- сознание "Я" как активного начала субъекта деятельности;
- сознание своих психических свойств, эмоциональные самооценки;
- социально-нравственная самооценка, самоуважение, которое формируется на основе накопленного опыта общения и деятельности.

Критерии самосознания:

1. выделение себя из среды, сознание себя как субъекта, автономного от среды (физической среды, социальной среды);
2. осознание своей активности – "Я управляю собой";
3. осознание себя "через другого" ("То, что я вижу в других, это может быть и мое качество");
4. моральная оценка себя, наличие рефлексии – осознание своего внутреннего опыта.

В структуре самосознания можно выделить:

1. осознание близких и отдаленных **целей, мотивов** своего "Я" ("Я как действующий субъект");
2. осознание **своих реальных и желаемых качеств** ("Реальное Я" и "Идеальное Я");
3. познавательные, когнитивные представления о себе ("Я как наблюдаемый объект");
4. эмоциональное, чувственное представление о себе.

Таким образом, самосознание включает в себя:

- самопознание (интеллектуальный аспект познания себя);
- самоотношение (эмоциональное отношение к самому себе).

В целом можно выделить три пласта сознания человека:

1. отношение к себе;
2. отношение к другим людям;
3. ожидание отношения других людей к себе (атрибутивная проекция).

Отношение к другим людям, осознание этого отношения бывает качественно различным:

1. эгоцентрический уровень отношений (отношение к себе как самоценности влияет на отношение к другим людям ("Если мне помогают, то – хорошие люди");
2. группоцентрический уровень отношений ("Если другой человек принадлежит к моей группе, он – хороший");
3. просоциальный уровень ("Другой человек – это самоценность, уважай и прими другого человека таким, каков он есть". "Поступай с другим так, как ты бы хотел, чтобы поступили с тобой");
4. эстохолический уровень – уровень исходов ("Каждый человек находится в определенном соотнесении с духовным миром, с богом. Милосердие, совесть, духовность – главное в отношении к другому человеку").

53. Социальная роль

Каждый человек, живущий в обществе, включен во множество различных социальных групп (семья, учебная группа, дружеская компания и т.д.).

В каждой из этих групп он занимает определенное положение, обладает неким статусом, к нему *предъявляются* определенные требования. Таким образом, один и тот же человек должен вести себя в одной ситуации как отец, в другой – как друг, в третьей – как начальник, т.е. выступать в разных ролях.

Социальная роль – соответствующий принятым нормам способ поведения людей в зависимости от их статуса или позиции в обществе, в системе межличностных отношений.

Освоение социальных ролей – часть процесса социализации личности, непременное условие "врастания" человека в общество себе подобных. Социализацией называется процесс и результат усвоения и активного воспроизведения индивидом социального опыта, осуществляемые в общении и деятельности.

Примерами социальных ролей являются также половые роли (мужское или женское поведение), профессиональные роли. Наблюдая социальные роли, человек усваивает социальные стандарты поведения, учится оценивать себя со стороны и осуществлять самоконтроль. Однако поскольку в реальной жизни человек включен во многие деятельности и отношения, вынужден исполнять разные роли, требования к которым могут быть противоречивыми, возникает необходимость в некотором механизме, который позволил бы человеку сохранить целостность своего "Я" в условиях множественных связей с миром (т.е. оставаться самим собой, исполняя различные роли). Личность (а точнее, сформированная подструктура направленности) как раз и является тем механизмом, функциональным органом, который позволяет интегрировать свое "Я" и собственную жизнедеятельность, осуществлять нравственную оценку своих поступков, находить свое место не только в отдельной социальной

группе, но и в жизни в целом, вырабатывать смысл своего существования, отказываться от одного в пользу другого.

Таким образом, развитая личность может использовать ролевое поведение как инструмент адаптации к определенным социальным ситуациям, в то же время не сливаясь, не идентифицируясь с ролью.

Основные компоненты социальной роли составляют иерархическую систему, в которой можно выделить три уровня. Первый – это периферийные атрибуты, т.е. такие, наличие или отсутствие которых не влияет ни на восприятие роли окружением, ни на ее эффективность (например, гражданское состояние поэта или врача). Второй уровень предполагает такие атрибуты роли, которые влияют как на восприятие, так и на ее эффективность (например, длинные волосы у хиппи или слабое здоровье у спортсмена). На вершине трехуровневой градации – атрибуты роли, которые являются решающими для формирования идентичности личности.

Ролевая концепция личности возникла в американской социальной психологии в 30-х годах XX в. (Ч. Кули, Дж. Мид) и получила распространение в различных социологических течениях, прежде всего в структурно-функциональном анализе. Т. Парсонс и его последователи рассматривают личность как функцию от того множества социальных ролей, которые присущи любому индивиду в том или ином обществе.

Чарлз Кули считал, что личность формируется на основе множества взаимодействий людей с окружающим миром. В процессе этих интеракций люди создают свое "зеркальное Я", которое состоит из трех элементов:

1. того, как, по нашему мнению, нас воспринимают другие ("Я уверена, что люди обращают внимание на мою новую прическу");
2. того, как, по нашему мнению, они реагируют на
3. то, что видят ("Я уверена, что им нравится моя новая прическа");
4. того, как мы отвечаем на воспринятую нами реакцию других ("Видимо, я буду всегда так причесываться").

Эта теория придает важное значение нашей интерпретации мыслей и чувств других людей. Американский психолог Джордж Герберт Мид пошел дальше в своем анализе процесса развития нашего "Я". Как и Кули, он считал, что "Я" – продукт социальный, формирующийся на основе взаимоотношений с другими людьми. Вначале, будучи маленькими детьми, мы не способны объяснять себе мотивы поведения других. Научившись осмысливать свое поведение, дети делают тем самым первый шаг в жизнь. Научившись думать о себе, они могут думать и о других; ребенок начинает приобретать чувство своего "Я".

По мнению Мида, процесс формирования личности включает три различные стадии. Первая – *имитация*. На этой стадии дети копируют поведение взрослых, не понимая его. Затем следует *игровая стадия*, когда дети понимают поведение как исполнение определенных ролей: врача, пожарного, автогонщика и т.д.; в процессе игры они воспроизводят эти роли.

54. Социальный статус. Систематизация социальных ролей

Каждый человек в социальной системе занимает несколько позиций. Каждая из этих позиций, предполагающая определенные права и обязанности, называется статусом. Человек может иметь несколько статусов. Но чаще всего только один определяет его положение в обществе. Этот статус называется главным, или интегральным. Часто бывает так, что главный, или интегральный, статус обусловлен его должностью (например, директор, профессор). Социальный статус отражается как во внешнем поведении и облике (одежде, жаргоне и иных

знаках социальной и профессиональной принадлежности), так и во внутренней позиции (в установках, ценностных ориентациях, мотивациях и т. д.).

Социологи отличают предписанные и приобретенные статусы. **Предписанный** – это значит навязанный обществом вне зависимости от усилий и заслуг личности. Он обусловливается этническим происхождением, местом рождения, семьей и т.д. **Приобретенный** (достигнутый) статус определяется усилиями самого человека (например, писатель, ученый, директор и т.д.). Выделяются также естественный и профессионально-должностной статусы. **Естественный** статус личности предполагает существенные и относительно устойчивые характеристики человека (мужчины и женщины, детство, юность, зрелость, старость и т.д.). **Профессионально-должностной** – это базисный статус личности, чаще всего для взрослого человека, являющийся основой интегрального статуса. В нем фиксируется социальное, экономическое и производственно-техническое положение (банкир, инженер, адвокат и т.д.).

Социальный статус обозначает конкретное место, которое занимает индивид в данной социальной системе. Совокупность требований, предъявляемых индивиду обществам, образует содержание социальной роли. **Социальная роль** – это совокупность действий, которые должен выполнить человек, занимающий данный статус в социальной системе. Каждый статус обычно включает ряд ролей. Совокупность ролей, вытекающих из данного статуса, называется ролевым набором.

Социальная роль распадается на **ролевые ожидания** – то, чего согласно "правилам игры" ждут от той или иной роли, и на **ролевое поведение** – то, что человек реально выполняет в рамках своей роли. Всякий раз, беря на себя ту или иную роль, человек более или менее четко представляет связанные с ней права и обязанности, приблизительно знает схему и последовательность действий и строит свое поведение в соответствии с ожиданиями окружающих. Общество при этом следит, чтобы все делалось "как надо". Для этого существует целая система социального контроля – от общественного мнения до правоохранительных органов и соответствующая ей система социальных санкций – от порицания, осуждения до насильственного пресечения.

Социальные роли попытался систематизировать Толкотт Парсонс. Он считал, что любая роль может быть описана с помощью пяти основных характеристик:

1. **Эмоциональность**. Некоторые роли (например, медицинской сестры, врача или полицейского) требуют эмоциональной сдержанности в ситуациях, обычно сопровождающихся бурным проявлением чувств (речь идет о болезни, страдании, смерти). От членов семьи и друзей ожидается менее сдержанное выражение чувств.
2. **Способ получения**. Некоторые роли обусловлены предписанными статусами, например, ребенка, юноши или взрослого гражданина; они определяются возрастом человека, исполняющего роль. Другие роли завоевываются; когда мы говорим о профессоре, мы имеем в виду такую роль, которая достигается не автоматически, а в результате усилий личности.
3. **Масштаб**. Некоторые роли ограничены строго определенными аспектами взаимодействия людей. Например, роли врача и пациента ограничены вопросами, которые непосредственно относятся к здоровью пациента. Между маленьким ребенком и его матерью или отцом устанавливаются отношения более широкого плана; каждого из родителей волнуют многие стороны жизни малыша.
4. **Формализация**. Некоторые роли предусматривают взаимодействие с людьми в соответствии с установленными. правилами. Например, библиотекарь обязан выдать книги на определенный срок и потребовать штраф за каждый просроченный день с тех, кто задерживает книги. При исполнении других ролей допускается особое обращение с теми, с кем у вас сложились личные отношения. Например, мы не ожидаем, что брат или сестра заплатят нам за оказанную им услугу, хотя мы могли бы взять плату у незнакомого человека.

5. **Мотивация**, Разные роли обусловлены различными мотивами. Ожидается, скажем, что предприимчивый человек поглощен собственными интересами – его поступки определяются стремлением получить максимальную прибыль. Но предполагается, что священник трудится главным образом ради общественного блага, а не личной выгоды. Как считает Парсонс, любая роль включает некоторое сочетание этих характеристик.

55. Ролевые и внутриличностные конфликты

Человек выполняет много разных ролей, и каждый раз ему требуется быть каким-то иным, чтобы получить одобрение и признание. Однако роли эти не должны быть противоречивыми, несовместимыми. Если одному и тому же человеку предъявляют противоположные социальные требования, может возникнуть конфликт ролей. В этом случае формируется противоречивая личность, либо он выбирает лишь одни какие-то требования, игнорируя все другие требования и роли, другие группы людей, при этом человек отходит от лиц, которые его недооценивают, и стремится сблизиться с тем, кто его ценит.

В разных ситуациях человек исполняет разные роли, однако в чем-то постоянно остается самим собой, т.е. ролевое поведение (П) – своеобразное сочетание ролей (Р) и индивидуальности (Я) личности исполнителя.

Каждая роль накладывает известный отпечаток на личность, на самосознание человека, так как человек мобилизует ресурсы своего организма и психики для исполнения той или иной роли. Иногда возникает **внутриличностный конфликт**, когда человек вынужден исполнять роль, представления о которой не соответствуют его представлению о себе, его индивидуальному "Я".

Возможны следующие виды внутриличностных конфликтов:

1. если "роль" выше возможностей "Я", то человеку грозит переутомление, появление неуверенности в себе;
2. если "роль" ниже возможностей "Я", является недостойной, унизительной для человека, то разрешение этого конфликта может принять разные формы:
    1. объективное изменение ситуации (например, человек не удовлетворен своей профессией, начинает учиться и своими практическими делами доказывает то, что ему по плечу более трудные и интересные дела);
    2. не имея возможности изменить ситуацию, человек изменяет ее "только для себя", отказываясь от исполнения противоречащей его "Я" роли;
    3. конфликт между ролью и "Я" не разрешается, а устраняется из сферы сознания, подавляется, в результате в поступках, чувствах, сознании человека явно не проявляется существование конфликта между "Я" и ролью, но внутреннее напряжение нарастает и "прорывается" на "козлах отпущения" (человек "срывает зло" на своих подчиненных и близких);
    4. "рационализацией" называется случай, когда человек, вынужденный выполнять не соответствующую его "Я" роль, уверяет себя и других, что он это делает исключительно по собственному желанию;
    5. "неадекватное поведение" проявляется в замене влечения к недоступной человеку роли стремлением исполнить роль противоположную: так, ребенок, нуждающийся в нежности и ласке, но не надеющийся получить роль любимого, начинает вести себя подчеркнуто грубо и нахально;
    6. человек, оказавшийся в не соответствующей для его "Я" роли, обращает свой гнев против себя, обвиняет себя или считает себя неудачником.

Что побуждает человека освоить ту или иную социальную роль? Во-первых, внешние требования, своеобразное психологическое давление значимых для человека людей побуждают освоить роль, но все-таки более существенно влияют внутренние мотивы:

1. если выполнение каких-либо желаний человека возможно через овладение им определенной ролью и для него заманчивы те права, те льготы, которые доступны исполнению определенной роли;
2. если овладение ролью позволяет человеку приобрести социально-психологическую защищенность, дает возможность иметь более приятные социальные отношения с другими людьми, получить их признание, любовь, одобрение, уважение, то человек способен приложить максимум усилий для овладения этой социальной ролью. Таким образом, действия человека, его активность обусловлены прежде всего внутренними побудительными силами, его мотивами, потребностями, желаниями.

V. СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ

56. Структура личности по Фрейду

Ни одно направление не приобрело столь громкую известность за пределами психологии, как фрейдизм, его идеи влияли на искусство, литературу, медицину и другие области науки, связанные с человеком. Названо это направление по имени Зигмунда Фрейда (1856-1939). На основе многолетних клинических наблюдений Фрейд сформулировал психологическую концепцию, согласно которой психика, личность человека состоит из трех компонентов, уровней: "ОНО", "Я", "СВЕРХ-Я". "ОНО" – бессознательная часть психики, бурлящий котел биологических врожденных инстинктивных влечений: агрессивных и сексуальных. "ОНО" насыщено сексуальной энергией – "либидо". Человек есть замкнутая энергетическая система, количество энергии у каждого человека – постоянная величина. Будучи бессознательным и иррациональным, "ОНО" подчиняется принципу удовольствия, т.е. удовольствие и счастье есть главные цели в жизни человека. Второй принцип поведения – гомеостаз – тенденция к сохранению примерного внутреннего равновесия. Уровень "Я" сознания находится в состоянии постоянного конфликта с "ОНО", подавляет сексуальные влечения. На "Я" воздействуют три силы: "ОНО", "СВЕРХ-Я" и общество, которое предъявляет свои требования к человеку. "Я" старается установить гармонию между ними, подчиняется не принципу удовольствия, а принципу "реальности". "СВЕРХ-Я" служит носителем моральных стандартов, это та часть личности, которая выполняет роль критика, цензора, совести. Если "Я" примет решение или совершит действие в угоду "ОНО", но в противовес "СВЕРХ-Я", то испытывает наказание в виде чувства вины, стыда, укоров совести. "СВЕРХ-Я" не пускает инстинкты в "Я", и тогда энергия этих инстинктов сублимируется, трансформируется, воплощается в иных формах деятельности, которые приемлемы для общества и человека (творчество, искусство, общественная активность, трудовая активность, в формах поведения: в снах, описках, обмолвках, шутках, каламбурах, в свободных ассоциациях, в особенностях забывания). Если энергия "либидо" не находит выхода, то будут у человека психические болезни, неврозы, истерики, тоска. Для спасения от конфликта между "Я" и "ОНО" применяются средства психологической защиты: **вытеснение**, подавление – непроизвольное устранение из сознания недозволенных мыслей, чувств, желаний в бессознательное "ОНО"; **проекция** – бессознательная попытка избавиться от навязчивого желания, идеи, приписав ее другому

лицу; **рационализация** – бессознательная попытка рационализировать, обосновать абсурдную идею. Становление психики у ребенка происходит через преодоление эдипова комплекса. В греческом мифе & царе Эдипе, убившем своего отца и женившемся на матери, скрыт, по мнению Фрейда, ключ к якобы извечно тяготеющему над каждым мужчиной сексуальному комплексу: мальчик испытывает влечение к матери, воспринимая отца как соперника, вызывающего одновременно и ненависть, и страх, и восхищение, мальчик хочет походить на отца, но и желает смерти ему и потому испытывает чувство виновности, боится отца. Боясь кастрации, ребенок преодолевает сексуальное влечение к матери, преодолевает Эдипов комплекс (к 5-6 годам) и у него возникает "СВЕРХ-Я", совесть.

57. Теория сексуального развития 3. Фрейда

Особенности сексуального развития в детском возрасте определяют характер, личность взрослого человека, его патологии, неврозы, жизненные проблемы и трудности. Фрейд сформулировал теорию сексуального развития. По его мнению, психосексуальная деятельность начинается в период кормления грудью, когда рот младенца становится эрогенной зоной – зоной удовольствия (оральная фаза). С приучением к туалету основное внимание перемещается вначале на ощущения, связанные с дефекацией (анальная фаза), а позднее на ощущения, связанные с мочеиспусканием (уретральная фаза). Наконец примерно в возрасте четырех лет эти *частные* влечения объединяются, начинает преобладать интерес к половым органам, к пенису (фаллическая фаза). Тогда же развивается комплекс Эдипа (или Электры у девочек), суть которого заключается в преимущественно положительном отношении к родителю противоположного пола и агрессивном поведении по отношению к родителю своего пола. По мнению Фрейда, дети расстаются позднее с эдиповыми тенденциями из-за страха кастрации.

Чрезмерное увлечение эротической активностью или, наоборот, мешающие ей конфликты, запреты или травмы могут вызвать задержку развития либидо на какой-то стадии. Такая задержка при неспособности разрешить эдипову ситуацию становится причиной психоневрозов, сексуальных извращений и других форм психопатологии. Фрейд и его последователи разработали подробную динамичную систему, в которой различные эмоциональные и психосоматические расстройства соотнесены со специфическими особенностями развития либидо и созревания.

При психоанализе (по Фрейду) стоит задача: 1) воссоздать из данных конкретных проявлений группу сил, которые вызывают болезненные патологические симптомы, нежелательное неадекватное поведение человека; 2) реконструировать прошлое травматическое событие, высвободить подавленную энергию и использовать ее для конструктивных целей (сублимация), придать этой энергии новое направление (например, при помощи анализа переноса освободить изначально подавленные детские сексуальные устремления – превратить их в сексуальность взрослого человека и тем самым дать им возможность участвовать в развитии личности). Цель психоаналитической терапии, по скромным словам Фрейда, "превратить чрезмерные страдания невроза в нормальные, обыкновенные невзгоды повседневности".

Недостатком фрейдизма является преувеличение роли сексуальной сферы в жизни и психике человека, человек понимается в основном как биологическое сексуальное существо, которое находится в состоянии непрерывной тайной борьбы с обществом, заставляющим подавлять сексуальные влечения. Поэтому даже его последователи, неофрейдисты, отталкиваясь от основных постулатов Фрейда о бессознательности, пошли по линии ограничения роли сексуальных влечений в объяснении психики человека. Бессознательное лишь наполнялось новым содержанием: место нереализуемых сексуальных влечений заняли стремление к власти вследствие чувства неполноценности (Адлер), коллективное бессознательное ("архетипы"), выражаемое в мифологии, религиозной символике, искусстве и передаваемое по

наследству (К. Юнг), невозможность достичь гармонии с социальной структурой общества и вызываемое этим чувство одиночества (Э. Фромм) и другие психоаналитические механизмы отторжения личности от общества. Таким образом, человек с позиции фрейдизма – это противоречивое, изначально порочное, мучающееся, страждущее существо, невротичное и конфликтное. Заслуга Фрейда в том, что он привлек внимание ученых к серьезному изучению бессознательного в психике, впервые выделил и стал изучать внутренние конфликты личности человека.

58. Защитные механизмы (по Фрейду)

Защитное поведение позволяет человеку защититься от тех проблем, которые пока он не может решить, позволяет снять тревогу от угрожающих событий (потеря близкого человека, любимой игрушки, потеря любви со стороны других людей, потеря любви к себе и т.п.), позволяет "уйти от угрожающей реальности", иногда преобразовать эту угрозу. На какое-то время защитный механизм необходим, поскольку человек в данный момент не может решить проблему, но если время идет, а человек проблему не решает, то потом этот защитный механизм может являться препятствием личностного роста, поведение человека становится труднопредсказуемым, он может вредить сам себе, он уходит от реальности и от тех проблем, которые ему надо решить, т.е. сами защитные механизмы часто порождают все новые и новые проблемы, причем настоящую свою проблему человек прячет, подменяя ее новыми "псевдопроблемами". Фрейд выделял **семь защитных механизмов**:

1. **подавление желаний** – удаление желаний из сознания, так как его "нельзя" удовлетворить; подавление не бывает окончательным, оно часто является источником телесных заболеваний психогенной природы (головные боли, артриты, язва, астма, сердечные болезни, гипертония и т. п.). Психическая энергия подавленных желаний присутствует в теле человека независимо от его сознания, находит свое болезненное телесное выражение. Результатом подавления является демонстративное безразличие к данной сфере, реальности;
2. **отрицание** – уход в фантазию, отрицание какого-либо события как "неправды". "Этого не может быть" – человек проявляет яркое безразличие к логике, не замечает противоречий в своих суждениях;
3. **рационализация** – построение приемлемых моральных, логичных обоснований, аргументов для объяснения и оправдания неприемлемых форм поведения, мыслей, поступков, желаний;
4. **инверсия** – подмена действия, мысли, чувств, отвечающих подлинному желанию, диаметрально противоположными поведением, мыслями, чувствами (например, ребенок первоначально хочет получить любовь к себе матери, но, не получая этой любви, начинает испытывать прямо противоположное желание досадить, разозлить мать, вызвать ссору и ненависть матери к себе);
5. **проекция** – приписывание другому человеку своих собственных качеств, мыслей, чувств, т.е. "отдаление угрозы от себя". Когда что-то осуждается в других, именно это не принимает человек в себе, но не может признать это, не хочет понять, что эти же качества присущи и ему. Например, человек утверждает, что "некоторые евреи – обманщики", хотя фактически это может значить: "Я порой обманываю";
6. **изоляция** – отделение угрожающей части ситуации от остальной психической сферы, что может приводить к разделенности, раздвоенности личности, к неполному "Я";
7. **регрессия** – возвращение к более раннему, примитивному способу реагирования; устойчивые регрессии проявляются в том, что человек оправдывает свои поступки с позиции мышления ребенка, не признает логики, отстаивает свою точку зрения, несмотря на правоту аргументов собеседника, человек не развивается психически, и порой возвращаются детские привычки (грызть ногти и т.п.).

59. Бихевиоризм

Бихевиоризм определил облик американской психологии XX века. Его основатель Джон Уотсон (1878-1958) сформулировал кредо бихевиоризма: "Предметом психологии является поведение". Отсюда и название – от английского behavior – "поведение" (бихевиоризм можно перевести как поведенческая психология). Анализ поведения должен носить строго объективный характер и ограничиваться внешне наблюдаемыми реакциями (все, что не поддается объективной регистрации, – не подлежит изучению, т.е. мысли, сознание человека не подлежат изучению, их нельзя измерить, регистрировать). Все, что происходит внутри человека, изучить невозможно, т.е. человек выступает как "чёрный ящик". Объективно изучать, регистрировать можно только реакции, внешние действия человека и те стимулы, ситуации, которые эти реакции обусловливают. И задача психологии заключается в том, чтобы по реакции определять вероятный стимул, а по стимулу предсказывать определенную реакцию.

И личность человека, с точки зрения бихевиоризма, не что иное, как совокупность поведенческих реакций, присущих данному человеку. Та или иная поведенческая реакция возникает на определенный стимул, ситуацию. Формула "стимул – реакция" (S – R) являлась ведущей в бихевиоризме. Закон эффекта Торндайка уточняет: связь между S и R усиливается, если есть подкрепление. Подкрепление может быть положительным (похвала, получение желаемого результата, материальное вознаграждение и т.п.) либо отрицательным (боль, наказание, неудача, критическое замечание и т.п.). Поведение человека вытекает чаще всего из ожидания положительного подкрепления, но иногда преобладает желание прежде всего избежать отрицательного подкрепления, т.е. наказания, боли и пр.

Таким образом, с позиции бихевиоризма личность – все то, чем обладает индивид, и его возможности в отношении реакции (навыки, сознательно регулируемые инстинкты, социализованные эмоции + способность пластичности, чтобы образовывать новые навыки + способность удержания, сохранения навыков) для приспособления к среде, т.е. личность – организованная и относительно устойчивая система навыков. Навыки составляют основу относительно устойчивого поведения, навыки приспособлены к жизненным ситуациям, изменение ситуации ведет к формированию новых навыков.

Человек в концепции бихевиоризма понимается прежде всего как реагирующее, действующее, обучающееся существо, запрограммированное на те или иные реакции, действия, поведение. Изменяя стимулы и подкрепления, можно программировать человека на требуемое поведение.

В недрах самого бихевиоризма психолог Толмен (1948) подверг сомнению схему S – R как слишком упрощенную и ввел между этими членами важную переменную I – психические процессы данного индивида, зависящие от его наследственности, физиологического состояния, прошлого опыта и природы стимула S-I-R. В 70-е годы бихевиоризм представил свои концепции в новом освещении – в теории социального научения. По мнению Бандуры (1965), одна из главных причин, сделавших нас такими, какие мы есть, связана с нашей склонностью подражать поведению других людей с учетом того, насколько благоприятны могут быть результаты такого подражания для нас. Таким образом, на человека влияют не только внешние условия: он также постоянно должен предвидеть последствия своего поведения путем самостоятельной оценки.

60. Поведенческая концепция Б. Скиннера

Поведенческая концепция рассматривает личность как систему реакций на различные стимулы (Б.Скиннер, Дж. Хоманс и др.). Отдельную линию в развитии бихевиоризма представляет система взглядов *Б. Скиннера*, выдвинувшего теорию оперантного бихевиоризма. Его механистическая концепция поведения и разработанная на ее основе

технология поведения, используемая в качестве орудия управления поведением людей, получили широкое распространение в США и оказывают влияние и в других странах, в частности в странах Латинской Америки, как инструмент идеологии и политики.

В соответствии с концепцией классического бихевиоризма Уотсона Скиннер исследует поведение организма. Сохраняя двучленную схему анализа поведения, он изучает только его двигательную сторону. Основываясь на экспериментальных исследованиях и теоретическом анализе поведения животных, Скиннер формулирует положение о **трех видах** поведения: **безусловнорефлекторном, условно-рефлекторном** и **оперантном**. Последнее и составляет специфику учения Б. Скиннера.

Безусловно рефлекторный и условно-рефлекторный виды поведения вызываются стимулами (**S**) и называются респондентным, отвечающим поведением. Это реакция типа S. Они составляют определенную часть репертуара поведения, но только ими не обеспечивается адаптация к реальной среде обитания. Реально процесс приспособления строится на основе активных проб – воздействий животного на окружающий мир. Некоторые из них случайно могут приводить к полезному результату, который в силу этого закрепляется. Такие реакции (**R**), которые не вызываются стимулом, а выделяются ("испускаются") организмом и некоторые из которых оказываются правильными и подкрепляются, Скиннер назвал **оперантными**. Это реакции типа R. По Скиннеру, именно эти реакции являются преобладающими в адаптивном поведении животного: они являются формой произвольного поведения.

На основе анализа поведения Скиннер формулирует свою теорию научения. Главным средством формирования нового поведения выступает подкрепление. Вся процедура научения у животных получила название "последовательного наведения на нужную реакцию".

Данные, полученные при изучении поведения животных, Скиннер переносит на человеческое поведение, что **приводит к крайне биологизаторской трактовке человека**. Так, на основе результатов научения у животных возник скиннеровский вариант программированного обучения. Его принципиальная ограниченность состоит в сведении обучения к набору внешних актов поведения и подкреплению правильных из них. При этом игнорируется внутренняя познавательная деятельность учащихся, и как следствие этого обучение как сознательный процесс исчезает. Следуя установке уотсоновского бихевиоризма, **Скиннер исключает внутренний мир человека, его сознание из поведения и производит бихевиоризацию его психики**. Мышление, память, мотивы и т.п. психические процессы он описывает в терминах реакции и подкрепления, а человека – как реактивное существо, подвергающееся воздействиям внешних обстоятельств. Например, интерес соответствует вероятности, являющейся результатом последствий поведения "проявления интереса". Поведение, которое ассоциируется с дружбой с каким-либо человеком, изменяется, поскольку этот человек изменяет поставляемые им подкрепления. Биологизаторский подход к человеку, характерный для бихевиоризма в целом, где нет принципиального различия между человеком и животным, достигает у Скиннера своих пределов. **Вся культура – литература, живопись, эстрада – оказывается в его трактовке "хитроумно придуманными подкреплениями"**. Доведенная до крайности бихевиоризация человека, культуры и общества приводит к абсурду, что особенно выразительно проявилось в печально нашумевшей книге "По ту сторону свободы и достоинства" (1971). Трансформация Скиннером понятий свободы, ответственности, достоинства фактически означает их исключение из реальной жизнедеятельности человека.

Для разрешения социальных проблем современного общества Б. Скиннер выдвигает задачу создания **технологии поведения**, призванной осуществлять контроль одних людей над другими Поскольку намерения, желания, самосознание человека не принимаются во внимание в бихевиоризме, средством управления поведением не является обращение к сознанию людей. Таким средством выступает контроль за режимом подкреплений, позволяющий манипулировать людьми.

61. Типология поведения по Макгвайру

Согласно концепции американского психолога Макгвайра, классификация поведения и поступков человека должна проводиться в зависимости от целей, потребностей, ситуации. Потребность – это переживаемое и осознаваемое состояние нужды человека в чем-либо (пище, одежде, безопасности, любви и т.п.). Цель показывает, к чему человек стремится, какой результат хочет получить. Одна и та же цель может быть поставлена исходя из разных потребностей.

Какой-либо поступок человека может быть: 1) результатом ответной реакции на внешнее воздействие (реактивное поведение) либо 2) проявлением какого-то внутреннего источника активности, внутренней потребности, желания (активное поведение). Целью поступка человека может быть: 1) сохранение привычного, адаптивного состояния (стабильность) либо 2) приобретение нового качества, новых результатов (развитие). Закончиться поступок может при достижении: 1) желательного внутреннего эффекта (мнение, оценка, чувство, настроение) либо 2) желательного внешнего эффекта, внешнего результата (достижения согласия, понимания, желаемого результата и т.п.).

Исходя из указанных критериев выделено 16 типов поведения.

1. **Перцептивное поведение** – стремление совладать с информационной перегрузкой за счет перцептивной категоризации, в результате которой многообразие воздействующей информации классифицируется, упрощается и может привести как к более ясному пониманию оцениваемого, так и к потере значимой информации.
2. **Защитное поведение** – любые реальные или воображаемые действия психологической защиты (отвергание, замещение, проекция, регрессия), которые позволяют создать, сохранить позитивный образ "Я", позитивное мнение человека о самом себе.
3. **Индуктивное поведение** – восприятие и оценка людьми самих себя на основе интерпретации значения собственных действий.
4. **Привычное поведение** – удовлетворение от положительного подкрепления – создает большую вероятность воспроизведения знакомых вариантов поведения в соответствующих ситуациях.
5. **Утилитарное поведение** – стремление человека решить практическую проблему с максимальным достижением (субъективным переживанием максимально возможного успеха).
6. **Ролевое поведение** в соответствии с ролевыми требованиями, обстоятельствами, которые вынуждают человека к каким-то действиям (даже при несовпадении с личностными устремлениями).
7. **Сценарное поведение** – человек является исполнителем множества правил допустимого "приличного" поведения, соответствующего его статусу в данной культуре, обществе.
8. **Моделирующее поведение** – варианты поведения людей в малых и больших группах (заражение, подражание, внушение), но трудноконтролируемое как самим человеком, так и другими людьми.
9. **Уравновешивающее поведение** – когда человек имеет одновременно противоречащие друг другу мнения, оценки, установки и пытается их "примирить", согласовать за счет изменения своих оценок, притязаний, воспоминаний.
10. **Освобождающее поведение** – человек стремится "обезопасить себя" (физически или свою репутацию) от реальных или кажущихся "негативных условий существования" (сохранить стабильность своего внутреннего эмоционального состояния за счет активных внешних действий: избегать возможных неудач, отказ от сред непривлекательных целей, уступчивость.
11. **Атрибутивное поведение** – активное устранение противоречий между реальным поведением и субъективной системой мнений, ослабление, устранение когнитивного диссонанса между желаниями, мыслями и реальными действиями, приведение их к взаимному соответствию.

12. **Экспрессивное поведение** – в тех случаях, сферах, в которых человек достиг высокого уровня мастерства и удовлетворения от "хорошо сделанного дела", при сохранении стабильно высокой самооценки, постоянное воспроизведение которой является основным регулятором повседневного социального поведения.
13. **Автономное поведение** – когда чувство свободы выбора (даже иллюзии такого выбора и контроля своих поступков) создает готовность человека преодолевать любые барьеры на пути достижения цели (высокий уровень внутреннего "локуса контроля" своих поступков, представление о себе как об активном "деятеле", а не исполнителе чьих-то приказов, чьей-то воли).
14. **Утверждающее поведение** – переживание своих действий как свершения своих планов при максимальном использовании внутренних собственных условий.
15. **Исследовательское поведение** – стремление к новизне физического и социального окружения, готовность "терпеть" информационную неопределенность, "редуцирование" разнообразной внешней информации к форме, к которой применимы освоенные ранее приемы ее обработки.
16. **Эмпатическое поведение** – учет, большой охват чувственной информации, лежащей в основе межличностного взаимодействия людей, способности чувствовать и понимать эмоциональное и душевное состояние другого человека.

62. Когнитивные теории личности

Слово **"когнитивный"** происходит от латинского глагола cognoscere – "знать". Психологи, сплотившиеся вокруг этого подхода, утверждают, что человек – это не машина, слепо и механически реагирующая на внутренние факторы или на события во внешнем мире, напротив, разуму человека доступно большее: анализировать информацию о реальной действительности, проводить сравнения, принимать решения, разрешать проблемы, встающие перед ним каждую минуту. Швейцарский психолог Жан Пиаже (1896-1980), поставив перед собой задачу выяснить, каким образом человек познает реальный мир, изучал закономерности развития мышления у ребенка и пришел к выводу, что когнитивное развитие представляет собой результат постепенного процесса, состоящего из последовательных стадий. Развитие интеллекта ребенка происходит в результате постоянных поисков равновесия между тем, что ребенок знает, и тем, что он стремится понять. Все дети проходят эти стадии развития в одной и той же последовательности, причем некоторые проходят через все стадии, тогда как у других развитие тормозится или блокируется на каком-то этапе из-за недостатка одного или нескольких необходимых факторов. Это продвижение вперед определяется совместным воздействием созревания нервной системы, опыта обращения с различными предметами и таких социальных факторов, как язык и воспитание.

Когнитивные теории личности исходят из понимания человека как "понимающего, анализирующего", поскольку человек находится в мире информации, которую надо понять, оценить, использовать. Поступок человека включает три компонента: 1) само действие, 2) мысль, 3) чувства, испытываемые при выполнении определенного действия. Внешне похожие поступки могут быть разные, так как мысли и чувства были иными. Оказавшись в реальной ситуации, человек не имеет возможности всестороннего анализа обстоятельств (мало времени, нехватка знаний), ему нужно решать, человек делает выбор и совершает поступок бихевиористы тут заканчивают анализ поведения), но когнитивная и эмоциональная часть поступка еще не завершена, поскольку сам поступок является источником информации, позволяющей формулировать или изменять мнение о себе или о других. Психолог Зимбардо, изучая формы антисоциального поведения, сделал вывод, что большая часть таких отрицательных поступков может быть объяснена с помощью анализа ситуационных и межличностных факторов, а не диспозиционными устойчивыми личностными особенностями человека ("он всегда такой"), напротив, даже "хорошие" люди могут совершать отрицательные поступки в сложных обстоятельствах и ситуациях. Ситуации создают потенциальные силы, способствующие актуализации или препятствующие реализации намерений, планов, *т*

ношений человека. Находя или создавая соответствующий – удобный – канал ситуационных явлений, можно добиться кардинального изменения поведения людей за счет манипулирования отдельными частными характеристиками ситуации, и наоборот, не найдя такого, можно безрезультатно потратить много сил, организуя внешнее воздействие на людей. **Субъективная интерпретация ситуаций** есть более истинный фактор принятия решения, чем "объективное" значение этих ситуаций. Разные люди по-разному "видят", интерпретируют ситуации, в которых они действуют. Существует внутренняя изменчивость личных актуализируемых в конкретных ситуациях схем интерпретации, что является причиной неточного предсказания людьми своего собственного будущего поведения.

63. Иерархия потребностей А. Маслоу

Если фрейдизм изучает невротическую личность, желания, поступки и слова, которые расходятся между собой, суждения о самом себе и о других людях часто диаметрально противоположны ("Обычно люди неискренни", "Я обычно искренен"), т.е. противоречивую, нецелостную, несовершенную личность, которой чего-то не хватает, то гуманистическая психология, напротив, изучает здоровые, гармоничные личности, достигшие вершины личностного развития, вершины "самоактуализации". Такие "самоактуализирующие" личности, к сожалению, составляют лишь 1-4% от общего количества людей, а остальные находятся на той или иной ступени развития.



Рис. 5. Иерархии потребностей человека (или ступени развития)

А. Маслоу, один из ведущих психологов в области исследования мотивации в США, разработал "иерархию потребностей". Она состоит из следующих ступеней:

Ступень 1 – физиологические потребности – это низшие, управляемые органами тела потребности, как дыхание, пищевая, сексуальная, потребности в самозащите.

Ступень 2 – потребность в надежности – стремление к материальной надежности, здоровью, обеспечению по старости и т.п.

Ступень 3 – социальные потребности. Удовлетворение этой потребности необъективно и трудноописуемо. Одного человека удовлетворяют очень немногие контакты с другими людьми, в другом человеке эта потребность в общении выражается очень сильно.

Ступень 4 – потребность в уважении, осознании собственного достоинства – здесь идет речь об уважении, престиже, социальном успехе. Вряд ли эти потребности удовлетворяются отдельным лицом, для этого требуются группы.

Ступень 5 – потребность в развитии личности, в осуществлении самого себя, в самореализации, самоактуализации, в осмыслении своего назначения в мире.

Маслоу выявил следующие принципы мотивации человека:

1. мотивы имеют иерархическую структуру;
2. чем выше уровень мотива, тем менее жизненно необходимыми являются соответствующие потребности: тем дольше можно задержать их реализацию;
3. пока не удовлетворены низшие потребности, высшие остаются сравнительно неинтересными. С момента выполнения низшие потребности перестают быть потребностями, т.е. они теряют мотивирующую силу;
4. с повышением потребностей повышается готовность к большей активности.

Таким образом, возможность к удовлетворению высших потребностей является большим стимулом активности, чем удовлетворение низших.

Маслоу отмечает, что нехватка благ, блокада базовых и физиологических потребностей в еде, отдыхе, безопасности приводит к тому, что эти потребности могут стать для обычного человека ведущими ("Человек может жить хлебом единым, когда не хватает хлеба"). Но если базовые первичные потребности удовлетворены, то у человека могут проявляться высшие потребности, метамотивация (потребности к развитию, к пониманию своей жизни, к поиску смысла своей жизни). Многим людям присущи так называемые "неврозы существования", когда человек не понимает, зачем живет, и страдает от этого.

Если человек стремится понять смысл своей жизни, максимально полно реализовать себя, свои способности, он постепенно переходит на высшую ступень личностного саморазвития.

64. Самоактуализация личности

"Самоактуализирующейся личности" присущи следующие особенности:

1. полное принятие реальности и комфортное отношение к ней (не прятаться от жизни, а знать, понимать ее);
2. принятие других и себя ("Я делаю свое, а ты делаешь свое. Я в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям. И ты в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям. Я есть я, ты есть ты. Я уважаю и принимаю тебя таким, каков ты есть");
3. профессиональная увлеченность любимым делом, ориентация на задачу, на дело;
4. автономность, независимость от социальной среды, самостоятельность суждений;
5. способность к пониманию других людей, внимание, доброжелательность к людям;
6. постоянная новизна, свежесть оценок, открытость опыту;
7. различение цели и средств, зла и добра ("Не всякое средство хорошо для достижения цели");
8. спонтанность, естественность поведения;
9. юмор;
10. саморазвитие, проявление способностей, потенциальных возможностей, самоактуализирующее творчество в работе, любви, жизни;
11. готовность к решению новых проблем, к осознанию проблем и трудностей, к осознанию своего опыта, к подлинному пониманию своих возможностей.

Активная позиция по отношению к действительности, изучение и преодоление реальности, а не бегство от нее, способность видеть события своей жизни такими, какие они есть, не прибегая к психологической защите, понимание того, что за отрицательной эмоцией скрывается проблема, которую надо решить, готовность идти навстречу проблемам, отрицательным эмоциям, чтобы найти и снять помехи для личностного роста – вот что позволяет человеку достичь понимания себя, смысла жизни, внутренней гармонии и самоактуализации. **Принадлежность к группе** и чувству **самоуважения** – необходимые

условия для самоактуализации, поскольку человек может понять себя, только получая информацию о себе от других людей. И напротив. патогенные механизмы, мешающие развитию личности, следующие: пассивная позиция по отношению к действительности; вытеснение и другие способы защиты "Я": проекция, замещение, искажение истинного положения вещей в угоду внутреннему равновесию и спокойствию. Деградации личности способствуют психологические и социальные факторы. Этапы деградации личности:

1. формирование психологии "пешки", глобального ощущения своей зависимости от других сил (феномен "выученной беспомощности");
2. создание дефицита благ, в результате ведущими становятся первичные потребности в пище и выживаемости;
3. создание "чистоты" социального окружения – разделение людей на "хороших" и "плохих", "своих" и "чужих", создание вины и стыда за себя;
4. создание культа "самокритики", признания даже в совершении тех неодобряемых поступков, которые человек никогда не совершал;
5. сохранение "священных основ" (запрещается даже задумываться, сомневаться в основополагающих предпосылках идеологии);
6. формирование специализированного языка (сложные проблемы спрессовываются до коротких, очень простых, легко запоминающихся выражений).

В результате всех этих факторов для человека становится привычным "нереальное существованием, поскольку из сложного, противоречивого, неопределенного реального мира человек переходит в "нереальный мир ясности, упрощенности", у человека формируется несколько "Я", изолированных функционально друг от друга. Образуется "экзистенциальный вакуум", когда человек потерял "животные инстинкты", потерял социальные нормы традиции, определяющие, что человек должен делать, и в результате он сам не знает, чего он хочет (а может, уже ничего не хочет), и тогда он делает то, что хотят другие, выступая "пешкой" в чужих руках.

65. Трансперсональная психология. Взгляды К. Юнга

Хотя до конца 60-х годов трансперсональная психология не оформилась как отдельная дисциплина, трапсперсональные тенденции в психологии существовали уже несколько десятилетий. Самыми видными представителями этого направления были К. Юнг, Р. Ассаджоли, А. Маслоу. Мощным рычагом для нового движения послужили клинические исследования с применением психоделических препаратов (ЛСД), методов холотропного погружения и ребёрфинга (С. Гроф).

К. Юнг уделял большое внимание бессознательному и его динамике, но его представление о бессознательном радикально отличалось от мнения Фрейда. Юнг рассматривал психику как комплементарное **взаимодействие сознательного и бессознательного компонентов при непрерывном обмене энергией между ними**. Для него бессознательное не было психобиологической свалкой отторгнутых инстинктивных тенденций, вытесненных воспоминаний и подсознательных запретов. Он считал его **творческим**, разумным принципом, **связывающим человека со всем человечеством, с природой и космосом**. Изучая динамику бессознательного, Юнг открыл функциональные единицы, для которых использовал название "комплексов". Комплексы – это совокупность психических элементов (идей, мнений, отношений, убеждений), объединяющихся вокруг какого-то тематического ядра и ассоциирующихся с определенными чувствами. Юнгу удалось проследить комплексы от биологически детерминированных областей индивидуального бессознательного до изначальных мифопорождающих паттернов, которые он назвал **"архетипами". Юнг** пришел к выводу, что помимо индивидуального бессознательного существует **коллективное, расовое бессознательное, общее для всего человечества и являющееся проявлением созидательной космической силы. Юнг** считал, что в процессе индивидуализации человек

может преодолеть узкие границы Эго и личного бессознательного и соединиться с высшим "Я", соразмерным всему человечеству и всему космосу. Таким образом, Юнг может считаться первым представителем трансперсональной ориентации в психологии. Среди областей, открытых и серьезно изученных Юнгом и его последователями, – динамика архетипов и коллективного бессознательного, мифотворческие свойства психики, определенные типы медиумических явлений и синхронные связи психологических процессов с объективной реальностью.

Юнг рассматривал структуру личности как состоящую из трех компонентов: 1) **сознание** – ЭГО – "Я"; 2) **индивидуальное бессознательное** – **"ОНО"**; 3) **"коллективное бессознательное"**, состоящее из психических первообразов, или "архетипов". Коллективное бессознательное – в отличие от индивидуального (личностного бессознательного) – идентично у всех людей и потому образует всеобщее основание душевной жизни каждого человека, будучи по природе своей сверхличным. Коллективное бессознательное – наиболее глубинный уровень психики. Юнг рассматривает его и как результат предшествующего филогенетического опыта, и как априорные формы психики, и как совокупность коллективных идей, образов, представлений человечества, как наиболее распространенные в ту или иную эпоху мифологемы, выражающие "дух времени".

Архетип усваивается личностью, поэтому он есть в личности, но он есть и вовне. **Часть архетипа**, усвоенная и **направленная вовне**, образует **"персону"** ("маску"), сторона архетипа, **обращенная внутрь индивида**, – это "тень" ("тень" носит врожденный характер: если "сорвать "маску", то увидим "тень", которая проявляется в комплексах, симптомах"). Психологическая коррекция эффективна, лишь если происходит коррекция "тени" и "персоны".

Почти во всех трансперсональных мировоззрениях выделяют следующие главные уровни:

1. **физический** уровень неживой материи, энергии;
2. **биологический** уровень живой, чувствующей материи/энергии;
3. **психологический** уровень ума, Эго, логики;
4. **тонкий** уровень парапсихологических и архетипических явлений;
5. **причинный** уровень, характеризующийся совершенной трансценденцией;
6. **абсолютное сознание**.

Вселенная представляет собой интегральную и единую сеть этих взаимосвязанных, взаимопроникающих миров, поэтому не исключено, что при **определенных обстоятельствах человек может восстановить свою тождественность с космической сетью и сознательно пережить любой аспект ее существования** (телепатия, психодиагностика, видения на расстоянии, предвидение будущего и т.д.).

66. Трансперсональный подход к человеку Станислава Грофа

Эмпирическое подтверждение трансперсонального подхода к пониманию человека дали 30-летние исследования **Станислава Грофа**. Он доказал, что в сфере сознания человека нет четких пределов и ограничений, тем не менее полезно выделить четыре области психики, лежащие за пределами нашего обычного опыта сознания:

1. **сенсорный барьер;**
2. **индивидуальное бессознательное;**
3. **уровень рождения и смерти (перинатальные матрицы);**
4. **трансперсональная область.**

По мнению С. Грофа, **трансперсональные явления обнаруживают связь человека с космосом** – взаимоотношение, в настоящее время непостижимое. Можно предположить по

этому поводу, что где-то в ходе перинатального развития происходит странный количественно-качественный скачок. Когда глубокое исследование индивидуального бессознательного становится эмпирическим путешествием по всей Вселенной, когда **сознание человека выступает за обычные пределы и преодолевает ограничения времени и пространства**.

Эти переживания ясно указывают, что каким-то необъяснимым пока образом **каждый из нас имеет информацию обо всей Вселенной, обо всем существующем**, каждый имеет потенциальный эмпирический доступ ко всем ее частям и в некотором смысле является одновременно всей космической сетью и бесконечно малой ее частью, отдельной и незначительной биологической сущностью.

Люди, переживающие трансперсональные проявления сознания, начинают догадываться, что сознание не является продуктом центральной нервной системы и что оно как таковое присуще не только людям, а является первостепенной характеристикой существования, которую невозможно свести к чему-то еще или откуда-то еще извлечь. **Человеческая психика по существу соразмерна всей Вселенной и всему существующему**.

Хотя это кажется абсурдным и невозможным с точки зрения классической логики, но человеку свойственна странная двойственность: в некоторых случаях людей можно с успехом **описать как отдельные материальные объекты, как биологические машины**, т.е. приравнять человека к его телу и функциям организма. Но в других случаях **человек может функционировать как безграничное поле сознания**, которое преодолевает ограничения пространства, времени и линейной причинности. Для того, чтобы описать человека всесторонне, мы должны признать парадоксальный факт, что **человек одновременно и материальный объект, и обширное поле сознания**. Люди могут осознавать себя самих с помощью двух различных модусов опыта. Первый из них можно назвать **хилотропическим сознанием**: он подразумевает знание о себе как о вещественном физическом существе с четкими границами и ограниченным сенсорным диапазоном времени в мире материальных объектов. Другой эмпирический модус можно назвать **хо-лотропическим сознанием**: он подразумевает поле сознания без определенных границ, которое имеет неограниченный опытный доступ к различным аспектам реальности без посредства органов чувств. Жизненный опыт, ограниченный хилотропическим модусом, в конечном счете лишен завершенности и чреват потерей смысла, хотя может обходиться без больших эмоциональных невзгод. А выборочный и исключительный фокус на холотропическом модусе несовместим (в то время, пока такое переживание длится) с адекватным функционированием в материальном мире.

67. Генетический подход Чампиона Тойча

В определенной степени близок к трансперсональной психологии подход доктора Чампиона Курта Тойча. Его концепция, гласящая, что генетический код до рождения человека определяет большую часть перспектив его жизни и основные паттерны поведения, постепенно получает признание в научных кругах. Молекулы ДНК несут не только генетический код наследуемых биологических и физиологических особенностей организма, предрасположенностей к определенным болезням, но несут и генетический код, определяющий основные паттерны поведения, предрасположенность к тем или иным проблемам, событиям, жизненным трудностям. Вместе с информацией о внешности в ДНК сохраняется информация об опыте и жизненных ролях предков. Каждый человек имеет свое уникальное **Основное Внутреннее Направление** (ОВН) – соединение генетических, бессознательных и сознательных факторов, в соответствии с которыми он движется по жизни, получает опыт и играет роли независимо от своих сознательных реакций и интерпретаций. "Излучение" ОВН притягивает взаимодополняющих людей. Жертва не может существовать без Преследователя, образ которого могут принимать люди, болезни, несчастный случай или смерть. Невысказанные команды, бессознательные ожидания, спрятанная враждебность,

вина, страх или желание смерти "включают" потенциальных партнеров. Бесполезно решать конкретный конфликт – он будет проигрываться снова и снова в биографии Жертвы и ее потомков, определяя историю семьи до тех пор, пока ОВН Жертвы остается прежним. Таким образом, **конфликты могут передаваться "по наследству"**, они могут переходить из родительской генетической семьи в семью собственную, передаваться из поколения в поколение. Реальность наличия подобных унаследованных конфликтов и проблем все более признается психологами и медиками. Генетический подход Ч. К. Тойча позволяет выявить и осознать подобные унаследованные конфликты и проблемы, анализируя реальные факты биографии как самого человека с его раннего детства и особенностей его воспитания, так и факты биографии его родителей, его бабушек и дедушек, дядей и тетей, выявляя устойчивые, ненаследуемые, повторяемые стереотипы поведения, повторяемые семейные проблемы и конфликты своеобразный "генетический код". Доктор Тойч, один из основателей виктимологии (*англ*. victum – "жертва") утверждает, что **человек – во многом жертва генетического кода и проблем своих предков, невольно повторяет ошибки и нерешенные проблемы своих предков**. И если эти проблемы не будут решены данным человеком в его жизни, они неминуемо передадутся его детям, внукам и далее до тех пор, пока повторяющаяся проблема не будет решена кем-то из потомков. Осознание генетического кода, нежелательных семейных повторяемых паттернов поведения (например, повторяющийся алкоголизм – дед, отец, сын, внук склонны к алкоголизму; или из поколения в поколение все женщины в роду выходили замуж по расчету и были очень несчастливы в замужестве) **в сочетании с выработкой и реализацией четкого плана практических действий по преодолению этих паттернов** позволяет человеку изменить свою жизнь к лучшему в различных аспектах. Тойч доказал своей терапевтической практикой на протяжении 30 лет, что **ОВН**, а следовательно, и **судьба человека может быть изменена путем понимания и сознательно направляемой систематической деятельностью по реализации Программы Усовершенствования** – точного пошагового плана преодоления нежелательного семейно-генетического кода, повышения продуктивности жизни, работы, улучшения здоровья.

VI. ТИПОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

68. Психологическая структура личности

Элементами психологической структуры личности являются ее психологические свойства и особенности, обычно называемые "чертами личности". Их очень много. Но все это труднообозримое число свойств личности психологи пытаются условно уложить в некоторое количество подструктур. Низшим уровнем личности является биологически обусловленная подструктура, в которую входят возрастные, половые свойства психики, врожденные свойства типа нервной системы и темперамента. Следующая подструктура включает в себя индивидуальные особенности психических процессов человека, т.е. индивидуальные проявления памяти, восприятия, ощущений, мышления, способностей, зависящих как от врожденных факторов, так и от тренировки, развития, совершенствования этих качеств. Далее, уровнем личности является также ее индивидуальный социальный опыт, в который входят приобретенные человеком знания, навыки, умения и привычки. Эта подструктура формируется преимущественно в процессе обучения, имеет социальный характер. Высшим уровнем личности является ее направленность, включающая влечения, желания, интересы, склонности, идеалы, взгляды, убеждения человека, его мировоззрение, особенности характера, самооценки. Подструктура направленности личности наиболее социально

обусловлена, формируется под влиянием воспитания в обществе, наиболее полно отражает идеологию общности, в которую человек включен.

Различие людей между собой многопланово: на каждой из подструктур имеются различия убеждений и интересов, опыта и знаний, способностей и умений, темперамента и характера. Именно поэтому непросто понять другого человека, непросто избегать несовпадений, противоречий, даже конфликтов с другими людьми. Чтобы более глубоко понять себя и других, нужны определенные психологические знания в сочетании с наблюдательностью.

В психологии существуют два главных направления исследования личности: в основе первого лежит выделение в личности тех или иных черт, в основе второго – определение типов личности. Черты личности объединяют группы тесно связанных психологических признаков.

Иерархическая структура личности (по К. К. Платонову)

Краткое название подструктуры	К данной подструктуре относятся	Соотношение биологического и социального
Подструктура направленности	Убеждения, мировоззрение, личностные смыслы; интересы	Социальный уровень (биологического почти нет)
Подструктура опыта	Умения, знания, навыки, привычки	Соц.-биологический уровень (значительно больше социального, чем биологического)
Подструктура форм отражения	Особенности познавательных процессов (мышления, памяти, восприятия, ощущения, внимания); особенности эмоциональных процессов (эмоции, чувства)	Биосоциальный уровень (биологического больше, чем социального)
Подструктура биологических, конституциональных свойств	Скорость протекания нервных процессов, баланс процессов возбуждения и торможения и т.п.; половые, возрастные свойства	Биологический уровень (социальное практически отсутствует)

69. Способности

Способности – это индивидуально-психологические особенности личности, обеспечивающие успех в деятельности, в общении и легкость овладения ими. Способности не могут быть сведены к знаниям, умениям и навыкам, имеющимся у человека, но способности обеспечивают их быстрое приобретение, фиксацию и эффективное практическое применение.

Способности можно классифицировать на:

1. **природные (или естественные) способности**, в основе своей биологически обусловленные, связанные с врожденными задатками, формирующиеся на их базе, при наличии элементарного жизненного опыта через механизмы научения типа условно-рефлекторных связей);

2. **специфические человеческие способности**, имеющие общественно-историческое происхождение и обеспечивающие жизнь и развитие в социальной среде.

Специфические человеческие способности в свою очередь подразделяются на:

a. **общие**, которыми определяются успехи человека в самых различных видах деятельности и общения (умственные способности, развитые память и речь, точность и тонкость движений рук и т.д.), и **специальные**, определяющие успехи человека в отдельных видах деятельности и общения, где необходимы особого рода задатки и их развитие (способности математические, технические, литературно-лингвистические, художественно-творческие, спортивные и т.д.);
b. **теоретические**, определяющие склонность человека к абстрактно-логическому мышлению, и **практические**, лежащие в основе склонности к конкретно-практическим действиям. Сочетание этих способностей свойственно лишь разносторонне одаренным людям;
c. **учебные**, которые влияют на успешность педагогического воздействия, усвоение человеком знаний, умений, навыков, формирования качеств личности, и **творческие**, связанные с успешностью в создании произведений материальной и духовной культуры, новых идей, открытий, изобретений. Высшая степень творческих проявлений личности называется **гениальностью**, а высшая степень способностей личности в определенной деятельности (общении)- **талантом**;
d. **способности к общению, взаимодействию с людьми и предметно-деятельностные способности**, связанные со взаимодействием людей с природой, техникой, знаковой информацией, художественными образами и т.д.

Человек, способный ко многим и различным видам деятельности и общения, обладает общей **одаренностью**, т.е. единством общих способностей, обусловливающих диапазон его интеллектуальных возможностей, уровень и своеобразие деятельности и общения.

Задатки – это некоторые генетические детерминированные (врожденные) анатомо-физиологические особенности нервной системы, составляющие индивидуально-природную основу (предпосылку) формирования и развития способностей.

Индивидуальные (индивидуально-психологические) различия – это особенности психических явлений (процессов, состояний и свойств), отличающих людей друг от друга. Индивидуальные различия, природной предпосылкой которых выступают особенности нервной системы, мозга, создаются и развиваются в ходе жизни, в деятельности и общении, под влиянием воспитания и обучения, в процессе взаимодействия человека с окружающим миром в самом широком значении этого слова. Индивидуальные различия являются предметом изучения дифференциальной психологии.

Способности – не статичные, а динамические образования, их формирование и развитие происходит в процессе определенным образом организованной деятельности и общения. Развитие способностей происходит поэтапно.

Важным моментом у детей в развитии способностей является комплексность – одновременное совершенствование нескольких взаимодополняющих друг друга способностей.

Выделяют следующие уровни способностей: **репродуктивный**, который обеспечивает высокое умение усваивать готовое знание, овладевать сложившимися образцами деятельности и общения, и **творческий**, обеспечивающий создание нового, оригинального. Но следует учитывать, что репродуктивный уровень включает элементы творческого, и наоборот.

70. Понятие о темпераменте и его физиологических основах

Темперамент – это те врожденные особенности человека, которые обусловливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде.

Прежде чем перейти к рассмотрению различных видов темперамента, сразу подчеркнем, что нет лучших или худших темпераментов – каждый из них имеет свои положительные стороны, поэтому главные усилия должны быть направлены не на переделку темперамента (что невозможно вследствие врожденности темперамента), а на разумное использование его отрицательных граней.

Человечество издавна пыталось выделить типичные особенности психического склада различных людей, свести их к малому числу обобщенных портретов – типов темперамента. Такого рода типологии были практически полезными, так как с их помощью можно было предсказать поведение людей с определенным темпераментом в конкретных жизненных ситуациях.

Темперамент в переводе с латинского – "смесь", "соразмерность". Древнейшее описание темпераментов принадлежит "отцу" медицины Гиппократу. Он считал, что темперамент человека определяется тем, какая из четырех жидкостей организма преобладает: если преобладает кровь ("сангвис" по-латыни), то темперамент будет сангвинический, т.е. энергичный, быстрый, жизнерадостный, общительный, легко переносит жизненные трудности и неудачи. Если преобладает желчь ("холе"), то человек будет холериком – желчный, раздражительный, возбудимый, несдержанный, очень подвижный человек, с быстрой сменой настроения. Если преобладает слизь ("флегма"), то темперамент флегматичный – спокойный, медлительный, уравновешенный человек, медленно, с трудом переключающийся с одного вида деятельности на другой, плохо приспосабливающийся к новым условиям. Если преобладает черная желчь ("мелана-холе"), то получается меланхолик – несколько болезненно застенчивый и впечатлительный человек, склонный к грусти, робости, замкнутости, он быстро утомляется, чрезмерно чувствителен к невзгодам.

Академик И. П. Павлов изучил физиологические основы темперамента, обратив внимание на зависимость темперамента от типа нервной системы. Он показал, что два основных нервных процесса – возбуждение и торможение – отражают деятельность головного мозга. От рождения они у всех разные по силе, взаимной уравновешенности, подвижности. В зависимости от соотношения этих свойств нервной системы Павлов выделил четыре основных типа высшей нервной деятельности:

1. "безудержный" (сильный, подвижный, неуравновешенный тип нервной системы (н/с) – соответствует темпераменту холерика);
2. "живой" (сильный, подвижный, уравновешенный тип н/с соответствует темпераменту сангвиника);
3. "спокойный" (сильный, уравновешенный, инертный тип н/с соответствует темпераменту флегматика);
4. "слабый" (слабый, неуравновешенный, малоподвижный тип н/с обусловливает темперамент меланхолика).

71. Типы темперамента и их психологические характеристики

Психологическая характеристика типов темперамента определяется следующими свойствами: сензитивностью, реактивностью, соотношением реактивности и активности, темпом реакций, пластичностью – ригидностью, экстраверсией – интроверсией, эмоциональной возбудимостью.

Рассмотрим характеристики четырех типов темперамента.

Холерик – это человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением, вследствие чего он реагирует очень быстро, часто необдуманно, не успевает затормозить, сдержаться, проявляет нетерпение, порывистость, резкость движений, вспыльчивость, необузданность, несдержанность. Неуравновешенность его нервной системы предопределяет цикличность в смене его активности и бодрости: увлекшись каким-нибудь делом, он страстно, с полной отдачей работает, но сил ему хватает ненадолго, и, как только они истощаются, он дорабатывается до того, что ему все невмоготу. Появляется раздраженное состояние, плохое настроение, упадок сил и вялость ("все падает из рук"). Чередование положительных циклов подъема настроения и энергичности с отрицательными циклами спада, депрессии обусловливает неровность поведения и самочувствия, его повышенную подверженность к появлению невротических срывов и конфликтов с людьми.

Сангвиник – человек с сильной, уравновешенной, подвижной н/с, обладает быстрой скоростью реакции, его поступки обдуманны, жизнерадостен, благодаря чему его характеризует высокая сопротивляемость трудностям жизни. Подвижность его нервной системы обусловливает изменчивость чувств, привязанностей, интересов, взглядов, высокую приспособляемость к новым условиям. Это общительный человек. Легко сходится с новыми людьми и поэтому у него широкий круг знакомств, хотя он и не отличается постоянством в общении и привязанностях. Он продуктивный деятель, но лишь тогда, когда много интересных дел, т.е. при постоянном возбуждении, в противном случае он становится скучным, вялым, отвлекается. В стрессовой ситуации проявляет "реакцию льва", т.е. активно, обдуманно защищает себя, борется за нормализацию обстановки.

Флегматик – человек с сильной, уравновешенной, но инертной н/с, вследствие чего реагирует медленно, неразговорчив, эмоции проявляются замедленно (трудно рассердить, развеселить); обладает высокой работоспособностью, хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям, трудностям, но не способен быстро реагировать в неожиданных новых ситуациях. Прочно запоминает все усвоенное, не способен отказаться от выработанных навыков и стереотипов, не любит менять привычки, распорядок жизни, работу, новых друзей, трудно и замедленно приспосабливается к новым условиям. Настроение стабильное, ровное. И при серьезных неприятностях флегматик остается внешне спокойным.

Меланхолик – человек со слабой н/с, обладающий повышенной чувствительностью даже к слабым раздражителям, а сильный раздражитель уже может вызвать "срыв", "стопор", растерянность, "стресс кролика", поэтому в стрессовых ситуациях (экзамен, соревнования, опасность и т. п.) результаты деятельности меланхолика могут ухудшиться по сравнению со спокойной привычной ситуацией. Повышенная чувствительность приводит к быстрому утомлению и падению работоспособности (требуется более длительный отдых). Незначительный повод может вызвать обиду, слезы. Настроение очень изменчиво, но обычно меланхолик старается скрыть, не проявлять внешне своих чувств, не рассказывает о своих переживаниях, хотя очень склонен отдаваться переживаниям, часто грустен, подавлен, неуверен в себе, тревожен, у него могут возникнуть невротические расстройства. Однако, обладая высокой чувствительностью н/с, меланхолики часто имеют выраженные художественные и интеллектуальные способности.

72. Учет темперамента в деятельности

Поскольку каждая деятельность предъявляет к психике человека и ее динамическим особенностям определенные требования, то нет темпераментов, идеально пригодных для всех видов деятельности.

Роль темперамента в труде и учебе заключается в том, что от него зависит влияние на деятельность различных психических состояний, вызываемых неприятной обстановкой, эмоциогенными факторами, педагогическими воздействиями. От темперамента зависит

влияние различных факторов, определяющих уровень нервно-психического напряжения (например, оценка деятельности, ожидание контроля деятельности, ускорение темпа работы, дисциплинарные воздействия и т.п.).

Существуют четыре пути приспособления темперамента к требованиям деятельности.

Первый путь – профессиональный отбор, одна из задач которого – не допустить к данной деятельности лиц, которые не обладают необходимыми свойствами темперамента. Данный путь реализуют лишь только при отборе на профессии, предъявляющие повышенные требования к свойствам личности.

Второй путь приспособления темперамента к деятельности заключается в индивидуализации предъявляемых к человеку требований, условий и способов работы (индивидуальный подход).

Третий путь заключается в преодолении отрицательного влияния темперамента посредством формирования положительного отношения к деятельности и соответствующих мотивов.

Четвертый, основной и наиболее универсальный путь приспособления темперамента к требованиям деятельности – формирование ее индивидуального стиля. Под индивидуальным стилем деятельности понимают такую индивидуальную систему приемов и способов действия, которая характерна для данного человека и целесообразна для достижения успешного результата.

Темперамент – это внешнее проявление типа высшей нервной деятельности человека, и поэтому в результате воспитания, самовоспитания это внешнее проявление может искажаться, изменяться, происходит "маскировка" истинного темперамента. Поэтому и редко встречаются "чистые" типы темперамента, но, тем не менее, преобладание той или иной тенденции всегда проявляется в поведении человека.

Темперамент накладывает отпечаток на способы поведения и общения, например, сангвиник почти всегда инициатор в общении, он чувствует себя в компании незнакомых людей непринужденно, новая необычная ситуация его только возбуждает, а меланхолика, напротив, пугает, смущает, он теряется в новой ситуации, среди новых людей. Флегматик также с трудом сходится с новыми людьми, свои чувства проявляет мало и долго не замечает, что кто-то ищет повода познакомиться с ним. Он склонен любовные отношения начинать с дружбы и в конце концов влюбляется, но без молниеносных метаморфоз, поскольку у него замедлен ритм чувств, а устойчивость чувств делает его однолюбом. У холериков, сангвиников, напротив, любовь возникает чаще с взрыва, с первого взгляда, но не столь устойчива.

Продуктивность работы человека тесно связана с особенностями его темперамента. Так, особая подвижность сангвиника может принести дополнительный эффект, если работа требует от него частого перехода от одного рода занятий к другому, оперативности в принятии решений, а однообразие, регламентированность деятельности, напротив, приводит его к быстрому утомлению. Флегматики и меланхолики, наоборот, в условиях строгой регламентации и монотонного труда обнаруживают большую продуктивность и сопротивляемость утомлению, чем холерики и сангвиники.

В поведенческом общении можно и нужно предвидеть особенности реакции лиц с разным типом темперамента и адекватно на них реагировать.

Подчеркнем, темперамент определяет лишь динамические, но не содержательные характеристики поведения. На основе одного и того же темперамента возможна и "великая", и социально-ничтожная личность.

73. Конституционные и клинические типологии

Конституционную типологию личности предложил Кречмер на основе выделения четырех основных типов конституции телосложения (врожденные особенности телосложения человека предопределяются динамикой внутриутробного развития младенца из трех зародышевых слоев: внутренний, средний, внешний).

Первый тип телосложения – астеник (преимущественно шло развитие внешнего зародышевого слоя) – человек хрупкого телосложения, с плоской грудной клеткой, узкими плечами, удлиненными и худыми конечностями, вытянутым лицом, но сильно развитой нервной системой, головным мозгом.

Второй – пикник (преимущественно внутренний зародышевый слой) – человек малого или среднего роста, с выраженной жировой тканью, выпуклой грудной клеткой, с большим животом, круглой головой на короткой шее.

Третий – атлетик – средний зародышевый слой обусловливает развитие крепкого скелета, выраженной мускулатуры, пропорционального крепкого телосложения, широкого плечевого пояса.

Четвертый – дипластик – человек с неправильным телосложением.

С выделенными типами строения тела Кречмер соотнес определенные типы личности.

Астеническое телосложение имеет **шизотимик**, он замкнут, склонен к размышлениям, к абстракции, с трудом приспосабливается к окружению, чувствителен, раним. Среди шизотимиков Кречмер выделил разновидности: "тонко чувствующие люди", идеалисты-мечтатели, холодные властные натуры и эгоисты, сухари и безвольные. У шизотимиков происходит колебание между чувствительностью и холодностью, между обостренностью и тупостью чувства ("обидит другого и при этом обидится сам"). Их можно подразделить на следующие группы: 1) чистые идеалисты и моралисты, 2) деспоты и фанатики, 3) люди холодного расчета.

Пикническое телосложение имеет **циклотимик**, его эмоции колеблются между радостью и печалью, он общителен, откровенен, добродушен, реалистичен во взглядах. Среди циклотимиков Кречмер выделяет разновидности: веселые болтуны, спокойные юмористы, сентиментальные тихони, беспечные любители жизни, активные практики. Среди циклотимиков, можно выделить следующие типы исторических лидеров: 1) храбрые борцы, народные герои, 2) живые организаторы крупного масштаба, 3) примиряющие политики.

Атлетическое телосложение имеют **искотимики**, они бывают двух видов: энергичный, резкий, уверенный в себе, агрессивный либо маловпечатлительный, со сдержанными жестами и мимикой, с невысокой гибкостью мышления. Кречмер соотносит тип телосложения с психическими заболеваниями, причем предполагает, что между нормальным человеком и психическим заболеванием нет резкой грани: биотипы индивидуальности нормального человека (циклотимик, шизотимик) могут перерасти в аномалии характера (циклоид, шизоид), а затем и в психическое заболевание (маниакально-депрессивный психоз, шизофрения).

74. Клинические типологии личности

На основе анализа клинического материала выделяют следующие типы патологических вариантов характера, от особенностей которых страдает сам человек или окружающие.

Шизоидный тип – характеризуется внутренней оторванностью от внешнего мира, отсутствием внутренней последовательности во всей психике; это странные и непонятные люди, от которых не знаешь, чего ждать, они холодны к другим и очень ранимы сами. Шизоид игнорирует то, что не соответствует его представлениям, свои требования строит независимо от реальности, у него своя логика, и это сказывается на его мышлении, которое носит индивидуальный, иногда очень оригинальный характер; он замкнут, раздражителен, избегает общения.

Циклоидный тип – характеризуется многократной сменой периодов полного расцвета сил, энергии, здоровья, хорошего настроения и периодов депрессии, тоскливости, пониженной работоспособности. Эти частые смены душевных состояний утомляют человека, делают его поведение малопредсказуемым, противоречивым.

Гипертимный тип – это постоянно веселые, беспечные, жизнерадостные люди, у которых постоянно хорошее настроение, независимо от обстоятельств жизни ("патологический счастливчик"), повышенная активность, энергичность, но направленная часто на неадекватные цели (алкоголизм, наркотики, сексуальные связи, хулиганство и т.п.).

Сензитивный тип – характерно постоянно пониженное настроение, во всем видят только мрачные стороны, жизнь кажется тягостной, бессмысленной, они пессимистичны, чрезвычайно ранимы, быстро устают физически, могут быть очень отзывчивыми, добрыми, если попадают в атмосферу сочувствия со стороны близких, но, оставшись наедине, снова впадают в уныние.

Психастенический тип – характерны крайняя нерешительность, боязливость, постоянная склонность к сомнениям, их терзает страх за себя, за родных, для уменьшения тревоги и страхов они выполняют общепринятые суеверия, вырабатывают свои приметы и ритуалы действий по "защите себя от несчастий".

Эпилептоидный тип – характерна крайняя раздражительность, нетерпимость к мнению окружающих, совершенно не выносят возражений, замечаний, в семье часто тираны, легко впадают в гнев, не могут сдержаться, выражают свой гнев в бранных словах, рукоприкладстве, теряя порой контроль над собственными действиями до полной невменяемости.

Конформный тип – характерно стремление подражать другим, "быть как все", осваивать стандарты поведения, взглядов, мнений, присущих данной социальной группе, не имея собственных позиций.

75. Характер

Характер – это каркас личности, в который входят только наиболее выраженные и тесно взаимосвязанные свойства личности, отчетливо проявляющиеся в различных видах деятельности. Все черты характера – это черты личности, но не все черты личности – черты характера. **Характер** – индивидуальное сочетание наиболее устойчивых, существенных особенностей личности, проявляющихся в поведении человека, в определенном **отношении**: 1) **к себе** (степень требовательности, критичности, самооценки); 2) **к другим людям** (индивидуализм или коллективизм, эгоизм или альтруизм, жестокость или доброта, безразличие или чуткость, грубость или вежливость, лживость или правдивость и т.п.); 3) **к порученному делу** (лень или трудолюбие, аккуратность или неряшливость, инициативность или пассивность, усидчивость или нетерпеливость, ответственность или безответственность, организованность и т. п.); 4) в характере отражаются **волевые качества**: готовность преодолевать препятствия, душевную и физическую боль, степень настойчивости, самостоятельности, решительности, дисциплинированности.

Какова связь темперамента с характером? **Характер** человека – это сплав врожденных свойств высшей нервной деятельности с приобретенными в течение жизни индивидуальными чертами. Правдивыми, добрыми, тактичными или, наоборот, лживыми, злыми, грубыми бывают люди с любым типом темперамента. Однако при определенном темпераменте одни черты приобретаются легче, другие труднее. Например, организованность, дисциплинированность легче выработать флегматику, чем холерику; доброту, отзывчивость – меланхолику. Быть хорошим организатором, общительным человеком проще сангвинику и холерику. Однако недопустимо оправдывать дефекты своего характера врожденными свойствами, темпераментом. Отзывчивым, добрым, тактичным, выдержанным можно быть при любом темпераменте.

Отдельные свойства характера зависят друг от друга, связаны друг с другом и образуют целостную организацию, которую называют **структурой характера**. В структуре характера выделяют две группы черт. Под **чертой характера** понимают те или иные особенности личности человека, которые систематически проявляются в различных видах его деятельности и по которым можно судить о его возможных поступках в определенных условиях. К **первой группе** относят черты, выражающие направленность личности (устойчивые потребности, установки, интересы, склонности, идеалы, цели), систему отношений к окружающей действительности и представляющие собой индивидуально-своеобразные способы осуществления этих отношений. **Ко второй группе** относят интеллектуальные, волевые и эмоциональные черты характера.

76. Акцентуации характера

Как считает известный немецкий психиатр К. Леонгард, у 20-50% людей некоторые черты характера столь заострены (акцентуированы), что это при определенных обстоятельствах приводит к однотипным конфликтам и нервным срывам. **Акцентуация характера** – преувеличенное развитие отдельных свойств характера в ущерб другим, в результате чего ухудшается взаимодействие с окружающими людьми. Выраженность акцентуации может быть различной – от легкой, заметной лишь ближайшему окружению, до крайних вариантов, когда приходится задумываться, нет ли болезни – психопатии. Психопатия – болезненное уродство характера (при сохранении интеллекта человека), в результате резко нарушаются взаимоотношения с окружающими людьми, психопаты могут быть даже социально опасны для окружающих.

Но в отличие от психопатии акцентуации характера проявляются не постоянно, с годами могут существенно сгладиться, приблизиться к норме. Леонград выделяет 12 типов акцентуации, каждый из них предопределяет избирательную устойчивость человека к одним жизненным невзгодам при повышенной чувствительности к другим, к частым однотипным конфликтам, к определенным нервным срывам. В благоприятных условиях, когда не попадают под удар именно слабые звенья личности, такой человек может стать и незаурядным; например, акцентуация характера по так называемому экзальтированному типу может способствовать расцвету таланта артиста, художника.

Акцентуации характера часто встречаются у подростков и юношей (50-80%). Определить тип акцентуации или ее отсутствие можно с помощью специальных психологических тестов, например тест Шмишека. Нередко приходится иметь дело с акцентуированными личностями и важно знать и предвидеть специфические особенности поведения людей.

Приведем краткую характеристику особенностей поведения в зависимости от типов акцентуации:

1. **гипертимический** (гиперактивный) – чрезмерно приподнятое настроение, всегда весел, разговорчив, очень энергичен, самостоятелен, стремится к лидерству, рискам,

авантюрам, не реагирует на замечания, игнорирует наказания, теряет грань дозволенного, отсутствует самокритичность;

2. **дистимичный** – постоянно пониженное настроение, грусть, замкнутость, немногословность, пессимистичность, тяготится шумным обществом, с сослуживцами близко не сходится. В конфликты вступает редко, чаще является в них пассивной стороной;
3. **циклоидный** – общительность циклически меняется (высокая в период повышенного настроения и низкая в период подавленности);
4. **эмотивный** (эмоциональный) – чрезмерная чувствительность, ранимость, глубоко переживает малейшие неприятности, излишне чувствителен к замечаниям, неудачам, поэтому у него чаще печальное настроение;
5. **демонстративный** – выражено стремление быть в центре внимания и добиваться своих целей любой ценой: слезы, обморок, скандалы, болезни, хвастовство, наряды, необычное увлечение, ложь. Легко забывает о своих неблаговидных поступках;
6. **возбудимый** – повышенная раздражительность, несдержанность, агрессивность, угрюмость, "занудливость", но возможны льстивость, услужливость (как маскировка). Склонность к хамству и нецензурной брани или молчаливости, замедленности в беседе. Активно и часто конфликтует;
7. **застревающий** – "застревает" на своих чувствах, мыслях, не может забыть обид, "сводит счеты", служебная и бытовая несговорчивость, склонность к затяжным склокам, в конфликтах чаще бывают активной стороной;
8. **педантичный** – выраженная занудливость в виде "переживания" подробностей, на службе способен замучить посетителей формальными требованиями, изнуряет домашних чрезмерной аккуратностью;
9. **тревожный** (психастенический) – пониженный фон настроения, опасения за себя, близких, робость, неуверенность в себе, крайняя нерешительность, долго переживает неудачу, сомневается в своих действиях;
10. **экзальтированный** (лабильный) – очень изменчивое настроение, эмоции ярко выражены, повышенная отвлекаемость на внешние события, словоохотливость, влюбчивость;
11. **интровертированный** (шизоидный, аутистический) – малая общительность, замкнут, в стороне от всех, общение по необходимости, погружен в себя, о себе ничего не рассказывает, свои переживания не раскрывает, хотя свойственна повышенная ранимость. Сдержанно холодно относится к другим людям, даже к близким;
12. **экстравертированный** (конформный) – высокая общительность, словоохотливость до болтливости, своего мнения не имеет, очень не самостоятелен, стремится быть как все, неорганизован, предпочитает подчиняться.

77. Невроз. Виды неврозов

Невроз – приобретенное функциональное заболевание нервной системы, при котором происходит "срыв" деятельности головного мозга без каких-либо признаков его анатомического повреждения. Невроз является следствием неудач, фрустрацией и межличностных столкновений и в то же время нередко служит их причиной. Так что получается порочный круг: конфликты приводят к невротизации, а она, в свою очередь, провоцирует новые конфликты. Кратковременные невротические состояния, проходящие со временем сами собой, без лечения, наблюдаются в тот или иной период жизни практически у любого человека. Более глубокие нарушения, требующие врачебного вмешательства, отмечаются примерно у 30% населения, причем этот показатель быстро растет во всех развитых странах.

Причины неврозов кроются в самых разнообразных психотравмирующих ситуациях, в остром или хроническом эмоциональном стрессе. И в зависимости от предрасполагающего фона болезнь может проявляться различными симптомами. **Неврозы** делят **натри основных вида: неврастению, истерию и невроз навязчивых состояний**. Каждый из них возникает у людей

с определенным типом высшей нервной деятельности, при конкретных ошибках в их воспитании и типичных неблагоприятных жизненных ситуациях. Так, люди "художественного типа", очень эмоционально воспринимающие действительность, более склонных к истерии; "мыслительного типа" – к неврозу навязчивых состояний, а среднее между ними (их большинство) – к неврастении.

Неврастения (*лат.* – "нервная слабость") – самая частая расплата за неумение преодолевать барьеры общения, и она сама создает новые трудности в межличностных отношениях. Больных неврастенией беспокоит раздражительность по самым незначительным поводам. Им трудно сосредоточивать свое внимание, они быстро утомляются, у них появляются головные боли, сердечные боли, нарушаются функции желудка, появляется бессонница, расстраивается половая функция, снижается острота сексуальных ощущений.

Истерия – наблюдается чаще у женщин. Они подчас представляют себя тяжелобольными, несчастными, "непонятыми натурами" и глубоко вживаются в созданный ими образ. Иногда достаточно случайной неприятной мелкой семейной ссоры, незначительного служебного конфликта, чтобы больной начал горько рыдать, проклинать все и всех, угрожать покончить собой. Истерическая реакция начинается обычно тогда, когда больному необходимо добиться чего-либо от окружающих, или наоборот, избавиться от их якобы несправедливых или попросту нежелательных требований. Эти реакции могут проявляться безудержными слезами, обмороками, жалобами на головокружение и тошноту, рвотой, судорожными сведениями пальцев рук, а в целом – симптомами почти любой болезни, известной данному человеку, может возникнуть мнимый паралич, глухота, исчезнет голос. Но при всем этом истерический приступ нельзя считать симуляцией, он чаще всего возникает помимо желания человека и заставляет сильно физически и морально страдать его самого. Избалованность, капризность, чрезмерно высокое самомнение и завышенные притязания, неприятие даже самой слабой критики в свой адрес – такие особенности характера человека провоцируют развитие истерии.

Невроз навязчивых состояний (психастения) – появляются стойкие тревожные мысли, страхи, например, "заразиться болезнью", потерять близкого человека, покраснеть при беседе, остаться одному в помещении, и т.п. При этом человек хорошо понимает нелогичность своих опасений, но не может от них избавиться.

78. Аутотренинг

Одним из самых мощных средств восстановления эмоционального равновесия является **аутотренинг** – особая методика самовнушения на фоне максимального мышечного расслабления. Предложил термин и детально разработал методику аутотренинга (АТ) немецкий профессор-психиатр Шульц (1884-1970). АТ помогает быстро снять излишнюю нервно-мышечную напряженность, волнение, проявление неврозов и вегетативно-сосудистой дистонии, головные боли, вялость, раздражительность, неприятные ощущения, позволяет управлять настроением, мобилизовать все душевные и физические силы на достижение поставленной цели, помогает уснуть в любое время суток для кратковременного эффективного отдыха, уменьшить потребность в ночном сне.

Освоить АТ может практически любой человек, но более легко он дается людям, способным вызвать в сознании яркие живые образы. Овладение основами АТ требует систематических занятий в течение 2-4 месяцев. Поэтому те, кто ожидает чуда в ближайшие 1-2 недели, будут разочарованы. В период освоения рекомендуется заниматься три раза в день: 10 мин утром (лежа, как только проснулись), 5 мин днем (например, во время обеденного перерыва) и 10 мин перед сном, в постели.

Классическую методику Шульца проверили на себе сотни тысяч людей.

Шульц предполагает последовательно овладеть формулами самовнушения: "правая рука тяжелая", "сердце бьется спокойно и ровно", "правая рука теплая", "дыхание спокойное и ровное", "лоб приятно прохладен". Чтобы внушаемое ощущение реализовалось, необходимо все внимание сосредоточить на соответствующей части тела. Очень важно, чтобы формулы не произносились бессмысленно, автоматически или как грубый приказ телу. Надо стараться ярко, образно представлять себе то, что должно ощущаться: вот рука наливается тяжестью, которая сосредоточивается в кисти и распирает ее, вот она ощущает дуновение теплой струи воздуха, тепло все усиливается... легкие с наслаждением вдыхают чистый ароматный воздух... Формулы следует произносить на выдохе. Каждое занятие следует заканчивать произнесением формулы, снимающей внушенную тяжесть: "Руки напрячь. Согнуть. Дышать глубоко. Открыть глаза. Расслабить руки". Когда АТ проводится перед сном, эти фразы не произносят.

После того как основные формулы будут усвоены, т.е. без особых усилий ощущается то, что внушается, приступают к формулам намерения. Эти формулы разнообразны и должны быть актуальны, кратки, утвердительны, например, "голова свежая, ясная, боль покидает ее", "я справлюсь с этим делом", "я выдержанный, уверенный в себе человек", "я хорошо отдохнул", "я заряжаюсь энергией", "я засыпаю" и т.п. С самого начала тренировок используется одна форма намерения: "Я совершенно спокоен". Она произносится перед каждой из пяти основных формул.

Овладев АТ, следует поддерживать приобретенные умения, помня, что каждое занятие, даже без формулы намерения, – это кратковременный, но очень эффективный отдых, снимающий усталость и нервное напряжение. Днем в подходящий момент можно легко привести себя в состояние аутогенного 10-15-минутного полусна-полубодрствования, обычно это делается в позе "кучера": сидя, голову опустить на грудь, ноги слегка расставить и согнуть под тупым углом, руки положить на бедра, глаза закрыть. Можно воспользоваться и такими позами: сидя за столом, подпереть голову руками и опустить ее на предплечья. Лучшая поза та, которая доступна и привычна. Люди, хорошо владеющие АТ, могут, не принимая специальной позы и не заставляя себя погружаться в полусонное состояние, реализовать формулы внушения, эффективно управлять своим психическим состоянием, настроением, поведением.

79. Психосоциотипы

Для мыслительного типа характерно стремление понять, объяснить существенные черты, закономерности событий, жизни. Для эмоционального типа – главное выражение отношения к событию, оценка события, "принятие или непринятие события". Сенсорному (ощущаемому) типу присуще принятие событий как реальность, как факт, как чувственный опыт (ощущение, восприятие), присуще умение воспринимать реальность. Интуитивному типу свойственна способность прогнозировать будущее развитие событий, присуще воображение. Мыслительный, эмоциональный, интуитивный, ощущающий типы будут проявляться в своеобразных функциях в зависимости от экстраверсии либо интроверсии человека (рис. 6).

	Экстраверсия	Интроверсия
Мыслительный (логик)	■ — деловая логика, выгода	□ — логика отношений, научные теории
Эмоциональный (этик)	— внешнее проявление эмоций, настроения	— отношения между людьми
Ощущающий (сенсорик)	● — воля, требовательность	○ — ощущение удобства, самочувствие
Интуитивный (интуист)	▲ — интуиция возможностей	△ — интуиция времени, предчувствие, прогноз событий
Условно обозначим	■ — "черные функции"	□ — "белые функции"

Рис. 6.

В психике человека выделяют четыре основных канала связи с миром: I канал – самый мощный, наиболее определяет тип человека: если человек-экстраверт, то канал занят "черной функцией", если – интроверт – "белой". По этому каналу человек получает наиболее полную информацию о мире. II канал называют "продуктивным", или "творческим", – это область активного действия, направленная вовне. III канал характеризуется невысокой энергетикой, поэтому психическая функция, размещенная в нем, оказывается весьма уязвимой для "постороннего воздействия" – это "точка наименьшего сопротивления", "уязвимая больная мозоль человека". IV канал – суггестивный канал, по этому каналу человек наиболее внушаем. Психическая функция, действующая здесь, – самая слабая из четырех.

Основные правила расположения функций по каналам: 1) если экстраверт в I (сознательном) канале, то все остальные каналы – интровертивные, и наоборот; 2) функция II канала должна быть на другом полюсе по признаку "рациональный – иррациональный" с функцией I канала, т.е. если I канал занят рациональной функцией (логика, эмоции), то во II обязательно будет иррациональная функция (чтобы обеспечить примерное равновесие психики человека); 3) IV канал занят функцией, противоположной той функции, которая находится на I канале. Исходя из указанных правил расположения функций, можно выделить 16 психосоциотипов людей.

80. Сенсорная типология

Можно заметить, что люди думают по-разному, и различия соответствуют трем основным сферам сенсорного опыта – визуальной, аудиальной и кинестетической.

Визуальный тип. Вся воспринимаемая информация представляется этому типу людей в виде ярких картин, зрительных образов, рассказывая что-то, эти люди часто жестикулируют, как бы рисуя в воздухе представляемые образы. В разговоре часто пользуются фразами: "Вот, посмотрите...", "Давайте представим...", "Я ясно вижу, что...", "Решение уже вырисовывается..." В момент вспоминания эти люди смотрят как бы прямо перед собой, вверх, влево вверх или вправо вверх.

Аудиальный тип. Эти люди употребляют в основном аудиальные слова: "Я слышу, что вы говорите", "Тогда прозвучал звонок", "Мне созвучно это", "Вот послушайте...", "Это звучит так..." и пр. То, что человек этого типа вспоминает, как бы наговаривается ему его внутренним

голосом или он слышит речь, слова другого. При воспоминании взор обращен вправо, влево или влево вниз.

Кинестетический тип. Эти люди хорошо запоминают ощущения, движения. Вспоминая, эти люди как бы сначала воссоздают, повторяют движения и ощущения тела. Вспоминая, они смотрят вниз или вправо вниз. В разговоре в основном используют кинестетические слова: "взять, схватить, ощутить, тяжелый", "Я чувствую, что...", "Мне тяжело", "Не могу ухватить мысль..." и т.п.

Естественно, каждый человек владеет всеми видами вспоминания, но одна из трех систем предоставления сознанию информации обычно развита лучше других. При вспоминании образов из менее развитой системы человек обычно опирается на более развитую, ведущую. Если у вас, скажем, лучше работает зрительное (визуальное) представление, то звук шума моря вы сможете воссоздать у себя формированием зрительного образа морского берега, т.е. развитая система становится как бы поисковой. Запоминая важную информацию, переведите ее вначале в ведущую систему, а затем во все остальные, например тем, у кого визуальный тип, номер телефона лучше представить написанным, затем его проговорить и мысленно написать рукой.

Ведущая сенсорная система человека оказывает свое влияние на совместимость и эффективность общения с другими людьми. Определить ведущую сенсорную систему другого человека можно, обращая внимание на слова, обозначающие процессы (глаголы, наречия и прилагательные), которые другой человек использует, чтобы описать свой внутренний опыт. Если вы хотите установить хороший контакт с человеком, вы можете использовать те же самые процессуальные слова, что и он. Если вы хотите установить дистанцию, то можете намеренно употреблять слова из другой системы представлений, отличной от системы собеседника. Но в жизни мы часто плохо понимаем друг друга, в частности оттого, что не совпадают наши ведущие сенсорные системы.

Ярко выраженные визуалисты, кинестетики, аудиалисты имеют свои специфические особенности в поведении, типе тела и движениях, в речи, дыхании и пр.

81. Психогеометрическая типология

Психогеометрия как система сложилась в США. Автор этой системы Сьюзен Деллингер – специалист по социально-психологической подготовке управленческих кадров. **Психогеометрия** – система анализа типологии личности на основе наблюдения за поведением человека и предпочитаемого выбора человеком какой-либо геометрической фигуры (рис. 7).

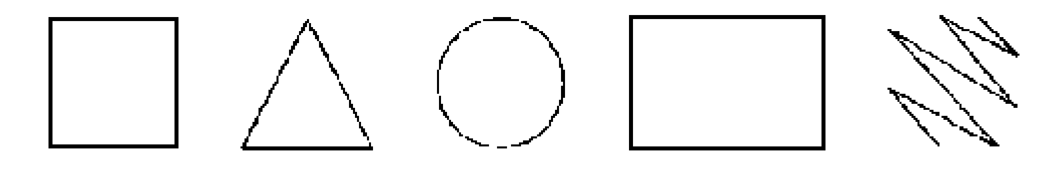


Рис. 7.

Расположив представленные геометрические фигуры в порядке их предпочтительности, по фигуре, помещенной на первое место, можно определить основные доминирующие особенности личности и поведения.

Каковы же основные психологические характеристики поведения?

Квадрат: организованность, пунктуальность, строгое соблюдение правил, инструкций, аналитичность мышления, внимательность к детям, ориентация на факты, пристрастие к письменной речи, аккуратность, чистоплотность, рациональность, осторожность, сухость, холодность, практичность, экономность, упорство, настойчивость, твердость в решениях, терпеливость, трудолюбие, профессиональная эрудиция, слабый политик, узкий круг друзей и знакомых.

Треугольник: лидер, стремление к власти, честолюбие, установка на победу, прагматизм, ориентация на суть проблемы, уверенность в себе, решительность, импульсивность, сила чувств, смелость, неукротимая энергия, склонность к риску, высокая работоспособность, буйные развлечения, нетерпеливость, великолепный политик, остроумие, широкий круг общения, узкий круг близких и друзей.

Прямоугольник: изменчивость, непоследовательность, неопределенность, возбужденность, любознательность, позитивная установка ко всему новому, смелость, низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость, нервозность, быстрые, резкие колебания настроения, избегание конфликтов, забывчивость, склонность терять вещи, непунктуальность, новые друзья, имитация поведения других людей ("примеривание ролей"), тенденция к простудам, травмам, дорожно-транспортным происшествиям.

Круг: высокая потребность в общении, контактность, доброжелательность, забота о другом, щедрость, способность к сопереживанию, хорошая интуиция, спокойствие, склонность к самообвинению и меланхолии, эмоциональная чувствительность, доверчивость, ориентация на мнение окружающих, нерешительность, слабый политик, болтливость, способность уговаривать, убеждать других, сентиментальность, тяга к прошлому, склонность к общественной работе, гибкий распорядок дня, широкий круг друзей и знакомых.

Зигзаг: жажда изменений, креативность, жажда знаний, великолепная интуиция, одержимость своими идеями, мечтательность, устремленность в будущее, позитивная установка ко всему новому, восторженность, энтузиазм, непосредственность, непрактичность, импульсивность, непостоянство настроения, поведения, стремление работать в одиночку, отвращение к "бумажной" работе, душа компании, остроумие, безалаберность в финансовых вопросах.

82. Комплекс неполноценности и жизненный стиль (по Адлеру)

Термин **"комплекс неполноценности"** ввел психолог А. Адлер. Он полагал, что все дети испытывают чувство неполноценности, являющееся неизбежным следствием их физических размеров и недостатка сил и возможностей.

Сильное чувство неполноценности, или "комплекс неполноценности", может затруднить позитивный рост и развитие. Однако умеренное чувство неполноценности побуждает ребенка расти, "стать таким же сильным или даже сильнее других", стремиться к совершенствованию, к превосходству, к развитию своих способностей.

По Адлеру, борьба за личное превосходство, за господство над другими (что проявляется в жажде власти и агрессии) – это невротическое извращение, результат сильного чувства неполноценности и отсутствия социального интереса. Оно не может принести признания и удовлетворения личности, которая ищет его таким образом.

Каждый человек вырабатывает свою жизненную цель, служащую сосредоточением его стремлений и достижений. Формирование жизненных целей начинается в детстве как компенсация чувства неполноценности, неуверенности и беспомощности в мире взрослых. Жизненные цели служат защитой против чувства бессилия, мостом между неудовлетворяющим настоящим и ярким, совершенным будущим. Они всегда несколько

нереалистичны и могут стать невротически преувеличенными, если чувство неполноценности слишком сильно. Жизненные цели обеспечивают направление и задачи для деятельности человека. Например, человек, который стремится к превосходству, личной власти, разовьет определенные черты характера, необходимые для достижения этой цели – амбицию, зависть, недоверие и пр. Адлер указывает, что эти черты характера не являются врожденными, первичными, это "вторичные факторы, навязываемые тайной целью человека".

Жизненный стиль – это уникальный способ, выбранный каждым человеком для следования своей жизненной цели, это интегрированный стиль приспособления к жизни и взаимодействия с жизнью вообще. Кажущиеся изолированными привычки и черты поведения получают свое значение в полном контексте жизни и целей человека, так что психологические и эмоциональные проблемы не могут рассматриваться изолированно – они включены в общий стиль жизни. Как часть своего жизненного стиля каждый человек создает свое представление о себе и мире. Адлер называет это схемой апперцепции. Представление человека о мире определяет его поведение (если кто-то полагает, что кольцо веревки в углу – это змея, его страх может быть столь же сильным, как если бы змея действительно там была). Человек избирательно преобразует и интерпретирует свой опыт, активно выискивает одни переживания и избегает других, создавая индивидуальную схему апперцепции и формируя различные паттерны по отношению к миру. Адлер подчеркивает, что люди не беспомощные пешки в руках внешних сил. Человек формирует свою личность. "Каждый индивидуум представляет единство личности и индивидуального формирования этой личности. Индивидуум – и картина, и художник. Он – художник своей собственной личности". Адлер полагал, что только посредством сотрудничества с другими, стараясь внести свой вклад в общее дело, человек может преодолеть чувство неполноценности. Он писал, что люди, внесшие наиболее ценный вклад в развитие человечества, были всегда общественно ориентированы. С другой стороны, недостаток сотрудничества с людьми и возникающее в результате чувство неадекватности являются корнем всех невротических стилей жизни. Адлер полагал: "Если человек сотрудничает с людьми, он никогда не станет невротиком. Все неудачники – продукты неправильной подготовки в области общественного чувства. Все они – неспособные к сотрудничеству одинокие существа, которые в большей или меньшей степени движутся противоположно остальному миру".

83. Психологический рост (по Адлеру)

Психологический рост – это прежде всего движение от центрированности на себе и целей личного превосходства к задачам конструктивного овладения средой и социально полезного развития, сотрудничества с людьми. Конструктивное стремление к совершенству плюс сильное общественное чувство и кооперация, сотрудничество – основные черты здоровой личности.

Адлер описывает три ситуации детства, которые могут породить изоляцию, недостаток социального интереса и развитие некооперативного стиля жизни, основанного на нереалистической цели личного превосходства. Такими ситуациями являются: 1) органическая неполноценность, частые болезни и слабость ребенка могут привести к тому, что ребенок отказывается от взаимодействия с другими из чувства неполноценности и неспособности успешно соревноваться с другими. Адлер указывает, однако, что дети, которые преодолевают свои трудности, могут "сверхкомпенсировать" первоначальные слабости и развить свои способности в необычайной степени; 2) избалованные дети также имеют трудности в развитии чувства социального интереса и кооперации. Им не хватает уверенности в своих силах, поскольку другие всегда делали все за них. Вместо того что бы кооперироваться с другими, они начинают выдвигать односторонние требования к друзьям и семье. Социальный интерес у них чрезвычайно слаб. Адлер обнаружил, что избалованные дети, как правило, испытывают мало подлинных чувств по отношению к родителям, которыми они так хорошо манипулируют; 3) отверженность – третья ситуация, которая может сильно замедлить развитие ребенка.

Нежелательный или отвергнутый ребенок никогда не знал любви и кооперации в доме, поэтому ему чрезвычайно трудно развить в себе эти качества. Такие дети не уверены в своей способности быть полезными и получить уважение и любовь окружающих, они могут стать холодными и жестокими. **Чтобы помочь человеку преодолеть явный или замаскированный "комплекс неполноценности"** (в стремлении к личному превосходству, власти замаскирован), важно: 1) понять специфический стиль жизни человека; 2) помочь человеку понять себя; 3) усилить социальный интерес. Для понимания жизненного стиля, который образует связное целое, Адлер просил человека рассказать самые ранние воспоминания или наиболее выдающиеся события его детства. Адлер считал, что основная проблема большинства людей состоит в их ошибочной схеме апперцепции, определяемой недостижимой и нереалистичной целью превосходства над всеми другими. Важно, чтобы человек смог понять свой жизненный стиль, понял себя – значит научился видеть ошибки, которые он делает в повседневных жизненных ситуациях, научился понимать последствия своего поведения. Поскольку забота о себе вместо заботы о других лежит в большинстве психологических проблем, Адлер считал, что важно постепенно увести человека от исключительного интереса к себе, перевести его на конструктивную работу с другими в качестве значимого члена общества. Адлер делал это так: "Я говорю пациентам: "Вы можете вылечиться за две недели, если будете следовать предписанию: попытайтесь каждый день думать, как вы можете сделать кому-нибудь приятное, не откажите ни в одной разумной просьбе, с которой к вам обратятся, даже если это потребует затраты некоторого количества вашего времени, энергии или даже денег".

84. Типы людей и "локус контроля"

Одна из важнейших характеристик личности – степень независимости, самостоятельности и активности человека в достижении своих целей, развитие личной ответственности за происходящие с ним события. Впервые методы исследования этой характеристики разработаны в 60-х годах в США. Наиболее известной является шкала "локуса контроля" Д. Роттера. Эта шкала основана на положениях: люди различаются между собой по тому, где они локализуют контроль над значимыми для себя событиями. Возможны два локуса контроля и соответственно два типа людей:

1. **Экстерналы** – когда человек полагает, что происходящие с ним события являются результатом внешних сил, случая, обстоятельств, других людей и т.п.
2. **Интерналы** – когда человек интерпретирует значимые события как результат собственных усилий. Интерналы считают, что большинство важных событий их жизни было результатом их собственных действий, и чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Они считают, что добились сами всего хорошего, что было и есть в их жизни и что они способны с успехом достигать своих целей и в будущем. Но они берут на себя ответственность и за все отрицательные события, склонны обвинять себя в неудачах, неприятностях, страданиях. Такие люди считают свои действия важным фактором в организации собственного производства, в складывающихся отношениях в коллективе, в своих продвижениях. Интернал считает себя ответственным за события семейной жизни, в семейных проблемах обвиняет не супруга, а прежде всего самого себя, стремится изменить себя. Такой человек считает себя в силах контролировать свои неформальные отношения с другими людьми, вызывать к себе уважение, симпатию, активно формировать свой круг общения. Интернал считает себя во многом ответственным и за свое здоровье. В болезни обвиняет самого себя и полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий, а не от врачей. Таким образом, интерналу присущи активная жизненная позиция, независимость и ответственность за себя. Люди-экстерналы, напротив, чаще пассивны, пессимистичны, чувствуют, что от них ничего не зависит, все зависит от обстоятельств, а они – пешки в этой жизни, и даже свои успехи, достижения и радости приписывают внешним обстоятельствам, везению,

счастливой судьбе или помощи других людей. Человек типа "интернал" чаще в жизни "победитель", экстернал – "побежденный", у них различные жизненные сценарии, различное отношение к себе и другим людям.

85. Жизненные сценарии в судьбе человека

Каждый человек еще в детстве, чаще всего бессознательно, думает о своей будущей жизни, как бы прокручивает в голове свои жизненные сценарии. **Сценарий** – это постепенно развертывающийся жизненный план, который формируется еще в раннем детстве в основном под влияние родителей. Этот психологический импульс толкает с большой силой человека вперед, навстречу его судьбе, и очень часто независимо от его сопротивления или свободного выбора.

Жизненные сценарии основываются в большинстве случаев **на родительском программировании**, которое ребенок воспринимает по трем причинам: во-первых, оно дает жизни цель, которую в противном случае пришлось бы отыскивать самому; все, что делает ребенок, чаще всего он делает для других людей, обычно для родителей. Во-вторых, родительское программирование дает ему способ структурировать свое время (т.е. приемлемо для его родителей). В-третьих, ребенку надо указывать, как поступать и делать те или иные вещи. Учиться самому интересно, но не очень-то практично учиться на своих ошибках. Родители, программируя жизнь своих детей, передают им свой опыт, все то, чему они научились (или думают, что научились). Если родители – неудачники, то они передают свою программу неудачников. Если же они победители, то соответственно программируют судьбу своего ребенка. Долгосрочная модель всегда предполагает сюжетную линию. И хотя результат предопределен родительским программированием в добрую или иную сторону, ребенок **может избрать свой собственный сюжет**.

Согласно концепции трансакционного анализа Э. Берна, сценарий предполагает: 1) родительские указания; 2) подходящее личностное развитие; 3) решение в детском возрасте; 4) действительную "включенность" в какой-то особенный метод, несущий успех или неудачу.

Если сценарием считается то, что человек еще в детстве планирует совершить в будущем, то **жизненный путь** – это то, что происходит в действительности. Жизненный путь в какой-то степени предопределен генетически (вспомним концепцию виктимологии Ч. Тойча), а также положением, которое создают родители, и различными внешними обстоятельствами. Болезни, несчастные случаи, война могут сорвать даже самый тщательный, всесторонне обоснованный жизненный план.

Существует много сил, влияющих на человеческую судьбу: родительское программирование, поддерживаемое "внутренним голосом", который древние звали "демоном"; конструктивное родительское программирование, поддерживаемое, подталкиваемое течением жизни; семейный генетический код, предрасположенность к определенным жизненным проблемам и способам поведения; внешние силы, все еще называемые судьбой; свободные устремления самого человека. Продуктом действия этих сил и оказываются разные типы жизненного пути, которые могут смешиваться и вести к одному или другому типу **судьбы: сценарному, несценарному**, насильственному или независимому. Но в конечном счете судьба каждого человека определяется им самим, его умением мыслить и разумно относиться ко всему происходящему в окружающем мире. Человек сам планирует собственную жизнь. Только тогда свобода дает ему силу осуществлять свои планы, а сила дает ему свободу осмысливать их, а если надо, и отстаивать их или бороться с планами других. Даже если жизненный план человека определен другими людьми или в какой-то степени обусловлен генетическим кодом, то и тогда вся его жизнь будет свидетельствовать о постоянной борьбе.

Возможны четыре основных жизненные сценария:

1. "Я" – хороший, "Все ОНИ – хорошие, жизнь – хороша" – сценарий "победителя";
2. "Я" – плохой, "ОНИ – плохи, жизнь – плоха" – сценарий "побежденного", неудачника;
3. "Я" – хороший, но "ОНИ – плохие, жизнь – плоха" – сценарий "озлобленного пессимиста",
4. "Я" – плохой, а "ОНИ" – хорошие – сценарий "комплекса неполноценности".

Жизненный сценарий оказывает свое влияние на те **жизненные позиции**, которые проявляет человек в карьере, работе, в браке. В сфере человеческих отношений. Жизненные позиции, или отношение человека к определенной своей жизни, могут быть позитивны, негативны, можно выделить семь вариантов жизненных позиций: 1) идеализация действительности, 2) крушение, 3) вызов всему (неповиновение), 4) уход от дел, 5) осознание, 6) решительность, 7) убежденность.

86. Адаптивность человека и фундаментальная типология индивидуальности

Адаптированность – уровень фактического приспособления человека, уровень его социального статуса и самоощущения – удовлетворенности или неудовлетворенности собой и своей жизнью. Человек может быть гармоничен и адаптирован либо дисгармоничен и дезадаптирован. **Дезадаптация** – всегда психосоматическая (и души, и тела) и протекает в трех формах: невротической (неврозы), агрессивно-протестной и капитулятивно-депрессивной (психосоматические заболевания и нарушения поведения).

Адаптивность человека обеспечивается эволюционно отобранными целесообразными для его натуры. Первой составляющей натуры человека, обеспечивающей адаптивность, являются инстинкты. Согласно концепции В. И. Гарбузова, можно выделить семь инстинктов: самосохранения, продолжения рода, альтруистический, исследования, доминирования, свободы и сохранения достоинства.

В зависимости от доминирования того или иного инстинкта вытекает первичная фундаментальная типология индивидуальности. И каждый человек принадлежит к одному из семи типов: I – "эгофильному", II – "генофильному" (*лат*. genus – "род"), III – "альтруистическому", IV- "исследовательскому", V – "доминантному", VI – "либертофильному" (*лат*. libertas – "свобода"), VII – "дигнитофильному" (*лат*. dignitas – "достоинство"). Приведем краткие личностные характеристики в рамках вышеприведенной типологии.

I. **эгофильный тип**. С раннего детства у человека этого типа проявляется склонность к повышенной осторожности, ребенок не отпускает мать от себя ни на миг, боится темноты, высоты, воды и т.п., нетерпим к боли; на базе этого типа формируется личность с выраженной эгоцентричностью, тревожной мнительностью, склонностью при неблагоприятных обстоятельствах к навязчивым страхам, фобиям или истерическим реакциям.
II. **генофильный тип**. Для него характерна своеобразная разновидность эгоцентризма, когда "Я" замещается понятием "Мы" (под "Мы" подразумевается семья) вплоть до отрицания "Я". Ценности, цели, жизненный замысел подчинены одному – интересам детей, семье. Эволюционная целесообразность наличия данного типа заключается в том, что его носители – хранители семьи, хранители генофонда рода, хранители жизни.
III. **альтруистический тип**. Для людей этого типа характерны доброта, эмпатия, забота о близких, особенно о пожилых, способность отдать другим последнее, даже необходимое самому. Они убеждены, что не может быть хорошо всем, если плохо кому-то одному.
IV. **исследовательский тип**. У людей этого типа с раннего детства отмечаются любознательность, стремление во всем добираться до сути, склонность к творчеству. Вначале этих людей интересует все, но далее все сильнее и сильнее захватывает

какое-то одно страстное увлечение. Путешественники, изобретатели, ученые – лица этого типа.

V. **доминантный тип**. С раннего детства наблюдается стремление к лидерству, умение организовать игру, поставить цель, проявить волю для ее достижения, формируется личность, знающая, чего она хочет и как достигнуть желаемого, упорная в достижении цели, готовая к продуманному риску, умеющая разбираться в людях и повести их за собой.

VI. **либертрофильный тип**. Уже в колыбели дитя этого типа протестует, когда его пеленают. Склонность к протесту против любого ограничения его свободы растет вместе с ним. Для людей этого типа характерны стремление к самостоятельности, отрицанию авторитетов (родителей, учителей), терпимость к боли, склонность рано покидать отчий дом, предрасположенность к риску, упрямству, негативизму, нетерпимость к рутине, бюрократизму.

VII. **дигнитафильный тип**. Уже в раннем детстве человек этого типа способен уловить иронию, насмешку и абсолютно нетерпим к любой форме унижения. Характерна безоглядность, готовность поступиться всем в отстаивании своих прав, непоколебимая позиция "Честь превыше всего". Инстинкт самосохранения у такого человека на последнем месте. Во имя чести и достоинства эти люди без колебания идут на Голгофу.

87. Характерный мышечный панцирь как фактор препятствия развитию личности (по Райху)

Интересную концепцию о характере человека разработал психолог Райх, согласно которой характер человека включает постоянный, привычный набор, паттерн защит. Райх полагал, что характер создает защиты против беспокойства, которое вызывается в ребенке интенсивными сексуальными чувствами в сопровождении страха, наказания. Первая защита против этого страха – подавление, которое временно обуздывает сексуальные импульсы. По мере того как "эгозащиты" становятся постоянными и автоматически действующими, они развиваются в черты характера или характерный панцирь.

Каждое характерное отношение имеет соответствующую ему физическую позу, поэтому **характер** человека **выражается в его теле в виде мышечной ригидности**. Человеку полезно проанализировать в деталях свою позу и физические привычки (поэтому Райх часто имитировал характерные позы или жесты пациентов, просил самих людей повторить или преувеличить привычный штамп поведения, например нервную улыбку), усилить определенный зажим в мышцах, чтобы лучше осознать его, прочувствовать его и выявить эмоцию, которая связана с этой частью тела. Лишь после того как подавляемая эмоция находит свое выражение, человек может полностью отказаться от хронического напряжения, или зажима.

Райх обнаружил, что **хронические мышечные зажимы блокируют три основных побуждения: тревожность, гнев и сексуальное возбуждение**. Он пришел к выводу, что физический (мышечный) и психологический панцирь – одно и то же. При работе с мышечным панцирем Райх обнаружил, что освобождение хронически зажатых мышц вызывает особые ощущения – чувство тепла или холода, покалывание, зуд или эмоциональный подъем. Он полагал, что эти ощущения возникают в результате высвобождения биологической энергии, которую назвал "оргоном".

Органическая энергия обладает следующими свойствами:

1. она свободна от массы, не имеет ни инерции, ни веса;
2. она присутствует всюду, хотя и в различной концентрации;
3. она является средой электромагнитных и гравитационных взаимодействий, субстратом большинства фундаментальных природных феноменов;

4. она находится в постоянном движении и может быть наблюдаема в соответствующих условиях.

Мышечные зажимы служат ограничению как свободного потока энергии, так и свободного выражения эмоций у человека. То, что сначала возникает как защита против захлестывающих чувств напряжения и возбужденности, становится физической и эмоциональной смирительной рубашкой.

Психологический, личностный рост, самосовершенствование человека Райх определяет как процесс рассасывания психологического и мышечного панциря, постепенного становления более свободным, искренним и открытым человеком, более энергичным и счастливым, обретения способности наслаждаться полным и удовлетворяющим оргазмом.

VII. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН В ГРУППЕ

88. Функции и структура общения

Общение – специфическая форма взаимодействия человека с другими людьми как членами общества; в общении реализуются социальные отношения людей.

В общении выделяют три взаимосвязанных стороны: коммуникативная сторона общения состоит в обмене информацией между людьми; интерактивная сторона – в организации взаимодействия между людьми: например, нужно согласовать действия, распределить функции или повлиять на настроение, поведение, убеждения собеседника; перцептивная сторона общения – процессе восприятия друг друга партнерами по общению и установление на этой основе взаимопонимания.

К средствам общения относятся:

1. Язык – система слов, выражений и правил их соединения в осмысленные высказывания, используемые для общения. Слова и правила их употребление едины для всех говорящих на данном языке, это и делает возможным общение при помощи языка. Если я говорю "стол", я уверен, что любой мой собеседник соединяет с этим словом то же понятие, что и я, – это объективное социальное значение слова можно назвать знаком языка. Но объективное значение слова преломляется для человека через призму его собственной деятельности и образует уже свой личностный, "субъективный" смысл, поэтому не всегда мы правильно понимаем друг друга.
2. Интонация, эмоциональная выразительность, которая способна придавать разный смысл одной и той же фразе.
3. Мимика, поза, взгляд собеседника могут усиливать, дополнять или опровергать смысл фразы.
4. Жесты как средства общения могут быть как общепринятыми, т.е. иметь закрепленные за ними значения, или экспрессивными, т.е. служить для большей выразительности речи.
5. Расстояние, на котором общаются собеседники, зависит от культурных, национальных традиций, от степени доверия к собеседнику.

В процедуре общения выделяют следующие этапы:

1. Потребность в общении (необходимо сообщить или узнать информацию, повлиять на собеседника и т.п.) побуждает человека вступить в контакт с другими людьми.
2. Ориентировка в целях общения, в ситуации общения.
3. Ориентировка в личности собеседника.
4. Планирование содержания своего общения: человек представляет себе (обычно бессознательно), что именно скажет.
5. Бессознательно (иногда сознательно) человек выбирает конкретные средства, речевые фразы, которыми будет пользоваться, решает, как говорить, как себя вести.
6. Восприятие и оценка ответной реакции собеседника, контроль эффективности общения на основе установления обратной связи.
7. Корректировка направления, стиля, методов общения.

Если какое-либо из звеньев акта общения нарушено, то говорящему не удается добиться ожидаемых результатов общения – оно окажется неэффективным. Эти умения называют "социальным интеллектом", "практически-психологическим умом", "коммуникативной компетентностью", "коммуникабельностью".

89. Коммуникативная компетентность. Стратегии, тактики, виды общения

Коммуникация – процесс двустороннего обмена информацией, ведущей ко взаимному пониманию. Коммуникация – в переводе с латыни обозначает "общее, разделяемое со всеми". Если не достигается взаимопонимание, то коммуникация не состоялась. Чтобы убедиться в успехе коммуникации, необходимо иметь обратную связь о том, как люди вас поняли, как они воспринимают вас, как относятся к проблеме.

Коммуникативная компетентность – способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми. Для эффективной коммуникации характерно: достижение взаимопонимания партнеров, лучшее понимание ситуации и предмета общения (достижение большей определенности в понимании ситуации способствует разрешению проблем, обеспечивает достижение целей с оптимальным расходованием ресурсов). Коммуникативная компетентность рассматривается как система внутренних ресурсов, необходимых для построения эффективной коммуникации в определенном круге ситуаций межличностного взаимодействия.

Причинами плохой коммуникации могут быть:

a. стереотипы – упрощенные мнения относительно отдельных лиц или ситуации, в результате нет объективного анализа и понимания людей, ситуаций, проблем;
b. "предвзятые представления" – склонность отвергать все, что противоречит собственным взглядам, что ново, необычно ("Мы верим тому, чему хотим верить"). Мы редко осознаем, что толкование событий другим человеком столь же законно, как и наше собственное;
c. плохие отношения между людьми – поскольку если отношение человека враждебное, то трудно его убедить в справедливости вашего взгляда;
d. отсутствие внимания и интереса собеседника, а интерес возникает, когда человек осознает значение информации для себя: с помощью этой информации можно получить желаемое или предупредить нежелательное развитие событий;
e. пренебрежение фактами, т.е. привычка делать выводы-заключения при отсутствии достаточного числа фактов;
f. ошибки в построении высказываний: неправильный выбор слов, сложность сообщения, слабая убедительность, нелогичность и т.п.;

g. неверный выбор стратегии и тактики общения.

Стратегии общения: 1) открытое – закрытое общение; 2) монологическое – диалогическое; 3) ролевое (исходя из социальной роли) – личностное (общение "по душам").

Открытое общение – желание и умение выразить полно свою точку зрения и готовность учесть позиции других. Закрытое общение – нежелание либо неумение выразить понятно свою точку зрения, свое отношение, имеющуюся информацию. Использование закрытых коммуникаций оправдано в случаях: 1) если есть значительная разница в степени предметной компетентности и бессмысленно тратить время и силы на поднятие компетентности "низкой стороны"; 2) в конфликтных ситуациях открытие своих чувств, планов противнику нецелесообразно. Открытые коммуникации эффективны, если есть сопоставимость, но не тождественность предметных позиций (обмен мнениями, замыслами). "Одностороннее выспрашивание"- полузакрытая коммуникация, в которой человек пытается выяснить позиции другого человека и в то же время не раскрывает своей позиции. "Истерическое предъявление проблемы" – человек открыто выражает свои чувства, проблемы, обстоятельства, не интересуясь тем, желает ли другой человек "войти в чужие обстоятельства", слушать "излияния".

90. Виды общения

Выделяют следующие виды общения:

1. **"Контакт масок"** – формальное общение, когда отсутствует стремление понять и учитывать особенности личности собеседника, используются привычные маски (вежливости, строгости, безразличия, скромности, участливости и т.п.) – набор выражений лица, жестов, стандартных фраз, позволяющих скрыть истинные эмоции, отношение к собеседнику. В городе контакт масок даже необходим в некоторых ситуациях, чтобы люди "не задевали" друг друга без надобности, чтобы "отгородиться" от собеседника.
2. **Примитивное общение**, когда оценивают другого человека как нужный или мешающий объект: если нужен, активно вступают в контакт, если мешает – оттолкнут или последуют агрессивные грубые реплики. Если получили от собеседника желаемое, то теряют дальнейший интерес к нему и не скрывают этого.
3. **Формально-ролевое общение**, когда регламентированы и содержание, и средства общения и вместо знания личности собеседника обходятся знанием его социальной роли.
4. **Деловое общение**, когда учитывают особенности личности, характера, возраста, настроения собеседника, но интересы дела более значимы, чем возможные личностные расхождения.
5. **Духовное, межличностное общение** друзей, когда можно затронуть любую тему и не обязательно прибегать к помощи слов, друг поймет вас и по выражению лица, движениям, интонации. Такое общение возможно тогда, когда каждый участник имеет образ собеседника, знает его личность, может предвидеть его реакции, интересы, убеждения, отношение.
6. **Манипулятивное общение** направлено на извлечение выгоды от собеседника, используя разные приемы (лесть, запугивание, "пускание пыли в глаза", обман, демонстрация доброты) в зависимости от особенностей личности собеседника.
7. **Светское общение**. Суть светского общения в его беспредметности, т.е. люди говорят не то, что думают, а то, что положено говорить в подобных случаях; это общение закрытое, потому что точки зрения людей на тот или иной вопрос не имеют никакого значения и не определяют характера коммуникаций.

Кодекс светского общения: 1) вежливость, такт – "соблюдай интересы другого"; 2) одобрение, согласие – "не порицай другого", "избегай возражений"; 3) симпатии – "будь доброжелателен, приветлив".

Кодекс делового общения иной: 1) принцип кооперативности – "твой вклад должен быть таким, какого требует совместно принятое направление разговора"; 2) принцип достаточности информации – "говори не больше и не меньше, чем требуется в данный момент"; 3) принцип качества информации – "не ври"; 4) принцип целесообразности – "не отклоняйся от темы, сумей найти решение"; 5) "выражай мысль ясно и убедительно для собеседника"; 6) "умей слушать и понять нужную мысль"; 7) "умей учесть индивидуальные особенности собеседника ради интересов дела".

Если один собеседник ориентируется на принцип "вежливости", а другой – на принцип кооперативности, они могут попасть в нелепую, неэффективную коммуникацию. Следовательно, правила общения должны быть согласованы и соблюдаться обоими участниками.

Тактика общения – реализация в конкретной ситуации коммуникативной стратегии на основе владения техниками и знания правил общения. Техника общения – совокупность конкретных коммуникативных умений говорить и умений слушать.

91. Трансационный анализ общения

Трансакционный анализ общения выделяет три основные позиции: Ребенка, Родителя, Взрослого, которые могут неоднократно сменять одна другую в течение дня, или одна из них может преобладать в поведении человека. С позиции Ребенка человек смотрит на другого как бы снизу вверх, с готовностью подчиняется, испытывая радость от того, что его любят, но одновременно и чувство неуверенности, беззащитности. Эта позиция, являясь основной в детстве, нередко встречается и у взрослых. Так, иногда молодая женщина в общении с мужем хочет почувствовать себя вновь озорной девчонкой, оберегаемой от всяческих невзгод. Муж в таких ситуациях занимает позицию Родителя, демонстрирует уверенность, покровительство, но одновременно и безапелляционность, приказной тон. В другое время, например общаясь со своими родителями, он сам занимает позицию Ребенка.

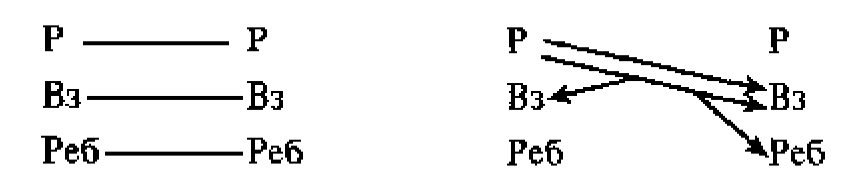
При общении с коллегами обычно стремятся занять позицию Взрослого, предусматривающую спокойный тон, выдержку, солидность, ответственность за свои поступки, равноправие в общении.

С позиции Родителя "играются" роли старого отца, старшей сестры, внимательного супруга, педагога, врача, начальника, продавца, говорящего "Зайдите завтра". С позиции Ребенка – роли молодого специалиста, аспиранта-соискателя, артиста – любимца публики. С позиции Взрослого – роли соседа, случайного попутчика, сослуживца, знающего себе цену, и др.

В позиции "Родителя" могут быть две разновидности: 1) "карающий Родитель" – указывает, приказывает, критикует, карает за непослушание и ошибки; 2) "опекающий Родитель" – советует в мягкой форме, защищает, опекает, помогает, поддерживает, сочувствует, жалеет, заботится, прощает ошибки и обиды.

В позиции Ребенка выделяют: "послушного ребенка" и "бунтующего ребенка" (ведет себя: "Не хочу. Не буду, отстаньте! А тебе какое дело? Как хочу, так и буду делать!" и т.п.).

Наиболее успешным и эффективным является общение двух собеседников с позиции Взрослых, могут друг друга понять и два Ребенка.



Общение Родителя и Взрослого динамично: либо Взрослый своим спокойным, независимым, ответственным поведением собьет спесь с Родителя и переведет его в равноправную Взрослую позицию, либо Родитель сумеет подавить собеседника и перевести его в позицию подчиняющегося или бунтующего Ребенка.

Общение Взрослого и Ребенка столь же динамично: либо Взрослый сумеет побудить ребенка серьезно и ответственно отнестись к обсуждаемой проблеме и перейти в позицию Взрослого, либо беспомощность Ребенка спровоцирует переход Взрослого к позиции опекающего Родителя. Общение Родителя и Ребенка взаимодополняемо, поэтому часто реализуется в общении, хотя может носить как спокойный характер ("послушный Ребенок"), так и конфликтный ("бунтующий Ребенок"). Встречаются замаскированные виды общения, где внешний (социальный) уровень общения не совпадает, маскирует истинный психологический уровень общения. Например, общение продавца и покупателя может внешне носить равноправный характер двух Взрослых, а фактически диалог продавца ("Вещь хорошая, но дорогая") и покупателя ("Именно это я и возьму") был на уровне Родитель (продавец) и Ребенок (покупатель).

92. Вербальные и невербальные средства общения

Общение, будучи сложным социально-психологическим процессом взаимопонимания между людьми, осуществляется по следующим основным каналам: речевой (вербальный – *лат.* слова "устный, словесный") и неречевой (невербальный) каналы общения. Речь, как средство общения, одновременно выступает и как источник информации, и как способ взаимодействия на собеседника.

В структуру речевого общения входят:

1. Значение и смысл слов, фраз ("Разум человека проявляется в ясности его речи"). Играют важную роль точность употребления слова, его выразительность и доступность, правильность построения фразы и ее доходчивость, правильность произношения звуков, слов, выразительность и смысл интонации.
2. Речевые звуковые явления: темп речи (быстрый, средний, замедленный), модуляция высоты голоса (плавная, резкая), тональность голоса (высокая, низкая), ритм (равномерный, прерывистый), тембр (раскатистый, хриплый, скрипучий), интонация, дикция речи. Наблюдения показывают, что наиболее привлекательной в общении является плавная, спокойная, размеренная манера речи.
3. Выразительные качества голоса: характерные специфические звуки, возникающие при общении: смех, хмыкание, плач, шепот, вздохи и др.; разделительные звуки – кашель; нулевые звуки – паузы, а также звуки назализации – "хм-хм", "э-э-э"; и др.

Исследования показывают, что в ежедневном акте коммуникации человека слова составляют 7%, звуки интонации – 38 %, неречевое взаимодействие – 53%.

Невербальные средства общения изучают следующие науки:

1. Кинестика изучает внешние проявления человеческих чувств и эмоций; мимика – движение мышц лица; жестика – жестовые движения отдельных частей тела; пантомимика – моторику всего тела: позы, осанку, поклоны, походку.

2. Такесика – прикосновение в ситуации общения: рукопожатия, поцелуи, дотрагивания, поглаживания, отталкивания и пр.
3. Проксемика – расположение людей в пространстве при общении: выделяют следующие зоны дистанции в человеческом контакте:
   - **интимная зона** (15-45 см), в эту зону допускаются лишь близкие, хорошо знакомые люди, для этой зоны характерны доверительность, негромкий голос в общении, тактильный контакт, прикосновение. Исследования показывают, что нарушение интимной зоны влечет определенные физиологические изменения в организме: учащение биения сердца, повышенное выделения адреналина, прилив крови к голове и пр. Преждевременное вторжение в интимную зону в процессе общения всегда воспринимается собеседником как покушение на его неприкосновенность;
   - **личная, или персональная, зона** (45-120 см) для обыденной беседы с друзьями и коллегами предполагает только визуально-зрительный контакт между партнерами, поддерживающими разговор;
   - **социальная зона** (120-400 см) обычно соблюдается во время официальных встреч в кабинетах, преподавательских и других служебных помещениях, как правило, с теми, которых не очень знают;
   - **публичная зона** (свыше 400 см) подразумевает общение с большой группой людей – в лекционной аудитории, на митинге и пр.

Мимика – движение мышц лица, – отражающая внутреннее эмоциональное состояние, способна дать истинную информацию о том, что переживает человек. Мимические выражения несут более 70% информации, т.е. глаза, взгляд, лицо человека способны сказать больше, чем произнесенные слова. Так, замечено, что человек пытается скрыть свою информацию (или лжет), если его глаза встречаются с глазами партнера менее 1/3 времени разговора.

Лоб, брови, рот, глаза, нос, подбородок – эти части лица выражают основные человеческие эмоции: страдание, гнев, радость, удивление, страх, отвращение, счастье, интерес, печаль и т.п. Причем легче всего распознаются положительные эмоции: радость, любовь, удивление, труднее воспринимаются человеком отрицательные эмоции – печаль, гнев, отвращение. Важно заметить, что основную познавательную нагрузку в ситуации распознавания истинных чувств человека несут брови и губы.

Жесты при общении несут много информации, в языке жестов, как и в речи, есть слова, предложения.

93. Общение как восприятие людьми друг друга

Процесс восприятия одним человеком другого выступает как обязательная составная часть общения и составляет то, что называют перцепцией. Поскольку человек вступает в общение всегда как личность, постольку он воспринимается и другим человеком – партнером по общению также, как личность. На основе внешней стороны поведения мы, по словам С. Л. Рубинштейна, как бы "читаем" другого человека, расшифровываем значение его внешних данных. Впечатления, которые возникают при этом, играют важную регулятивную роль в процессе общения. Во-первых, потому, что познавая другого, формируется сам познающий индивид. Во-вторых, потому, что от меры точности "прочтения" другого человека зависит успех организации с ним согласованных действий.

Однако в процессы общения включены как минимум два человека, и каждый из них является активным субъектом. Следовательно, сопоставление себя с другим осуществляется как бы с двух сторон: каждый из партнеров уподобляет себя другому. Значит, при построении стратегии взаимодействия каждому приходится принимать в расчет не только потребности, мотивы, установки другого, но и то, как этот другой понимает мои потребности, мотивы, установки. Все

это приводит к тому, что анализ осознания себя через другого включает две стороны: идентификацию и рефлексию.

Одним из самых простых способов понимания другого человека является уподобление (**идентификация**) себя ему. Это, разумеется, не единственный способ, но в реальных ситуациях взаимодействия люди пользуются таким примером, когда предположение о внутреннем состоянии партнера строится на основе попытки поставить себя на его место.

Установлена тесная связь между идентификацией и другим, близким по содержанию явлением – эмпатиеи. Эмпатия также определяется как особый способ восприятия другого человека. Только здесь имеется в виду не рациональное осмысление проблем другого человека, как это имеет место при взаимопонимании, а стремление эмоционально откликнуться на его проблемы.

Процесс понимания друг друга "осложняется" явлением **рефлексии**. Под рефлексией здесь понимается осознание действующим индивидом того, как он воспринимается партнером по общению. Это уже не просто знание или понимание другого, но знание того, как другой понимает меня, своеобразно удвоенный процесс зеркальных отражений друг друга, глубокое, последовательное взаимоотражение, содержанием которого является воспроизведение внутреннего мира партнера, причем в этом внутреннем мире в свою очередь отражается мой внутренний мир.

Есть некоторые факторы, которые мешают правильно воспринимать и оценивать людей. Основные из них таковы:

1. Наличие заранее заданных установок, оценок убеждений, которые имеются у наблюдателя задолго до того, как реально начался процесс восприятия и оценивания другого человека.
2. Наличие уже сформированных стереотипов, в соответствии с которыми наблюдаемые люди заранее относятся к определенной категории и формируется установка, направляющая внимание на поиск связанных с ней черт.
3. Стремление сделать преждевременные заключения о личности оцениваемого человека до того, как о нем получена исчерпывающая и достоверная информация. Некоторые люди, например, имеют "готовое" суждение о человеке сразу же после того, как в первый раз повстречали или увидели его.
4. Отсутствие желания и привычки прислушиваться к мнению других людей, стремление полагаться на собственное впечатление о человеке, отстаивать его.
5. Отсутствие изменений в восприятии и оценках людей, происходящих со временем по естественным причинам. Имеется в виду тот случай, когда однажды высказанные суждения и мнение о человеке не меняются, несмотря на то, что накапливается новая информация о нем.

Важное значение для более глубокого понимания того, как люди воспринимают и оценивают друг друга, имеет явление казуальной атрибуции. Оно представляет собой объяснение с субъектом межличностного восприятия причин и методов поведения других людей. Процессы казуальной атрибуции подчиняются следующим закономерностям, которые оказывают влияние на понимание людьми друг друга:

1. Те события, которые часто повторяются и сопровождают наблюдаемое явление, предшествуя ему, обычно рассматриваются как его возможные причины.
2. Если тот поступок, который мы хотим объяснить, необычен и ему предшествовало какое-нибудь уникальное событие, то мы склонны именно его считать основной причиной совершенного поступка.
3. Неверное объяснение поступков людей имеет место тогда, когда есть много различных, равновероятностных возможностей для их интерпретации и человек, предлагающий свое объяснение, волен выбирать устраивающий его вариант.

94. Методы психологического воздействия

Прием воздействия – совокупность средств и алгоритм их использования. **Методы воздействия** – совокупность приемов, реализующих воздействие на: 1) потребности, интересы, склонности, т.е. **источники мотивации активности**, поведения человека; 2) на **установки, групповые нормы**, самооценки людей, т.е. на те факторы, которые регулируют активность; 3) на **состояния**, в которых человек находится (тревога, возбужденность или депрессивность и т.п.) и которые изменяют его поведение.

1) **Методы воздействия на источники активности** направлены на **формирование новых потребностей или изменение побудительной силы имеющихся мотивов** поведения. Чтобы сформировать новые потребности у человека, применяются следующие приемы и средства: **вовлекают его в новую деятельность**, используя желания человека воздействовать с каким-то определенным лицом. При этом, вовлекая человека в новую для него, пока еще безразличную деятельность, полезно обеспечить **минимизацию** усилий человека по ее выполнению; если же новая деятельность для человека слишком обременительна, то человек теряет желание и интерес к этой деятельности.

Для того чтобы **изменить поведение** человека, нужно **изменить его желания, мотивы** (хочет уже того, чего раньше не хотел, либо перестал хотеть, стремиться к тому, что раньше привлекало), т.е. произвести изменения **в системе иерархии мотивов**. Один из приемов, который позволяет это сделать, – **регрессия**, т.е. объединение мотивационной сферы, актуализация мотивов более низкой сферы (безопасность, выживание, пищевой мотив и пр.) осуществляется в случае неудовлетворения основных витальных потребностей человека (этот прием осуществляется и в политике, чтобы "сбить" активность многих слоев общества, создав им достаточно трудные условия для пропитания и выживания).

2) Чтобы изменилось поведение человека, требуется **изменить его взгляды, мнения, установки**: создать новые установки или изменить актуальность существующих установок, или их разрушить. Если установки разрушены, деятельность распадается. Условия, которые этому способствуют: фактор неопределенности – чем выше уровень субъективной неопределенности, тем выше тревожность, и тогда пропадает целенаправленность деятельности. **Метод создания неопределенных ситуаций** позволяет ввести человека в состояние "разрушенных установок", "потери себя", и если потом показать человеку путь выхода из этой неопределенности, он будет готов воспринять эту установку и реагировать требуемым образом, особенно если будут произведены внушающие маневры: апелляция к мнению большинства, обнародование результатов общественного мнения в сочетании с вовлечением в организуемую деятельность. Таким образом, метод создания неопределенности позволяет произвести изменение целевых, смысловых установок и последующее коренное изменение его поведения и целей. **Метод ориентирующих ситуаций**, когда практически каждый человек какое-то время побывал в одной и той же роли, в одной и той же ситуации, испытал одинаковые требования к себе и к своей деятельности, как и все остальные люди из его окружения или группы, – это позволяет всем выработать одинаковое требуемое отношение к этой ситуации, изменить свое поведение в данной ситуации в требуемом направлении.

Требуемая социальная установка формируется у человека: 1) если он периодически включается в соответствующую деятельность; 2) многократно получает соответствующую информацию; 3) если его включают в престижную, значимую для него группу, в которой эта позиция, эта установка поддерживается (например, лидеров рабочего движения включают в актив фирмы, на престижный пост, после чего они довольно быстро усваивают требуемые администрацией установки и позиции – этот прием известен с древности и назывался **"кооптация"**).

Для того чтобы сформировать установку на требуемое отношение или оценку того или иного события, используется метод **ассоциативного**, или **эмоционального, переноса**: включить этот объект в один контекст с тем, что уже имеет оценку, или вызвать моральную оценку, либо определенную эмоцию по поводу этого контекста.

Для того, чтобы усилить, **актуализировать требуемую установку**, но способную вызвать эмоциональный или моральный протест человека, часто используется прием **"совмещения стереотипных фраз с тем, что хотят внедрить"**, поскольку стереотипные фразы снижают внимание, эмоциональное отношение человека на какой-то момент, достаточный для срабатывания требуемой установки (этот прием используется в военных инструкциях, где пишут: "Запустить ракету в объект Б" (а не в город Б), поскольку стереотипное слово "объект" снижает эмоциональное отношение человека и усиливает его готовность выполнять требуемый приказ, требуемую установку). Для изменения эмоционального отношения и состояния человека к текущим событиям эффективен прием **"воспоминания горького прошлого"**.

95. Группы и коллективы

Общение, взаимодействие людей происходит в разнообразных группах. Под группой понимается совокупность элементов, имеющих нечто общее.

Выделяют несколько разновидностей групп: 1) условные и реальные; 2) постоянные и временные; 3) большие и малые. Условные группы людей объединяются по определенному признаку (пол, возраст, профессия и т.п.). Реальные личности, включенные в такую группу, не имеют прямых межличностных отношений, могут не знать ничего друг о друге, даже никогда не встречаться друг с другом.

Реальные группы людей, реально существующие как общности в определенном пространстве и времени, характеризуются тем, что ее члены связаны между собой объективными взаимоотношениями. Реальные человеческие группы различаются по величине, внешней и внутренней организации, назначению и общественному значению. Контактная группа объединяет людей, имеющих общие цели и интересы в той или иной области жизни и деятельности. Малая группа – это достаточно устойчивое объединение людей, связанное взаимными контактами.

Малая группа – немногочисленная группа людей (от 3 до 15 человек), которые объединены общей социальной деятельностью, находятся в непосредственном общении, способствуют возникновению эмоциональных отношений, выработке групповых норм и развитию групповых процессов.

При большем количестве людей группа, как правило, разбивается на подгруппы. Отличительные признаки **малой группы: пространственное и временное соприсутствие** людей. Это соприсутствие людей дает возможность контактов, которые включают интерактивные, информационные, перцептивные аспекты общения и взаимодействия. Перцептивные аспекты позволяют человеку **воспринимать индивидуальность всех других людей** в группе и только в этом случае можно говорить о малой группе.

Группа имеет следующие психологические характеристики (рис. 8):

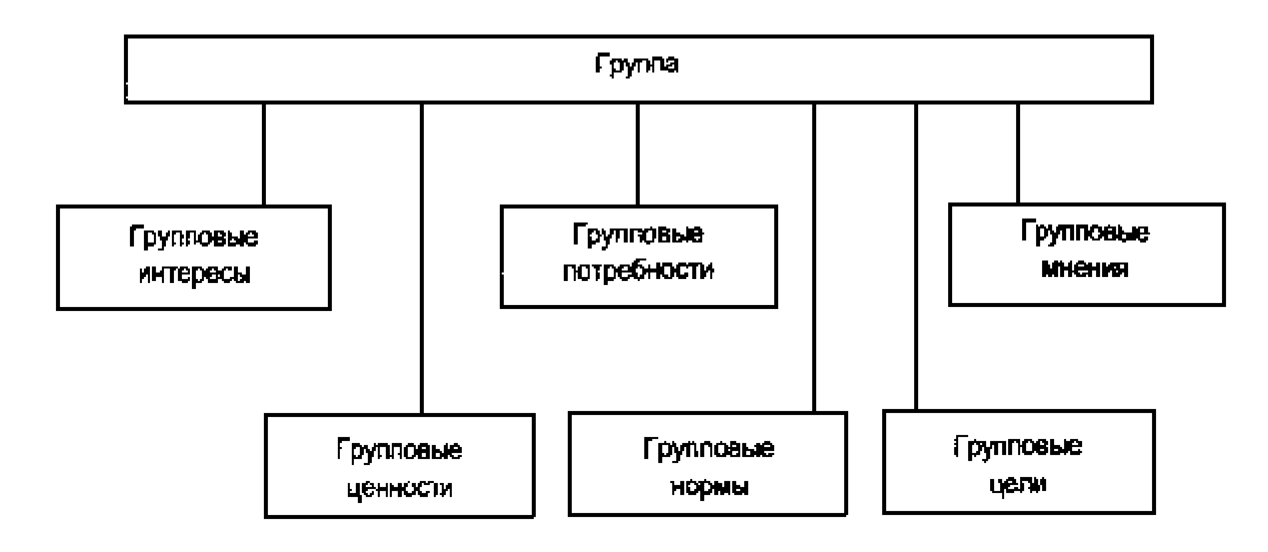


Рис. 8.

По психологическим характеристикам различают: 1) **группы членства; 2) референтные группы** (эталонные), нормы и правила которых служат для личности образцом.

Референтные группы могут быть реальные или воображаемые, позитивные или негативные, могут совпадать или не совпадать с членством, но они выполняют функции: I) социального сравнения, поскольку референтная группа – источник положительных и негативных образцов; 2) нормативную функцию, так как референтная группа – источник норм, правил, к которым человек стремится приобщиться.

Неорганизованные (**номинальные группы, конгломераты**) или случайно организованные группы (зрители в кино, случайные члены экскурсионных групп и т. п.) характеризуются добровольным временным объединением людей на основе сходства интересов или общности пространства).

Ассоциация – группа, в которой взаимоотношения опосредуются только личностно значимыми целями (группа друзей, приятелей).

Кооперация – группа, отличающаяся реально действующей организационной структурой, межличностные отношения носят деловой характер, подчиненный достижению требуемого результата в выполнении конкретной задачи в определенном виде деятельности.

Корпорация – это группа, объединенная только внутренними целями, не выходящими за ее рамки, стремящаяся осуществить свои групповые цели любой ценой, в том числе за счет других групп. Иногда корпоративный дух может иметь место в трудовых или учебных группах, когда группа приобретает черты группового эгоизма.

Коллектив – устойчивая во времени организационная группа взаимодействующих людей со специфическими органами управления, объединенных целями совместной общественно полезной деятельности и сложной динамикой формальных (деловых) и неформальных взаимоотношений между членами группы. Учебный коллектив имеет двойственную структуру: во-первых, он является объектом и результатом сознательных и целенаправленных воздействий педагогов, кураторов, которые определяют многие его особенности (виды и характер деятельности, число членов, организационную структуру и т.д.); во-вторых, учебный коллектив – это относительно самостоятельное развивающееся явление, которое подчиняется особым социально-психологическим закономерностям.

96. Методы психологического исследования межличностных отношений. Социометрия

Выделяют следующие методы: 1) социометрический, 2) референтометрический, 3) изучения мотивационного ядра межличностных выборов, 4) изучения сплоченности коллектива.

СОЦИОМЕТРИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА

Слово "социометрия" буквально означает "социальное измерение". Методика разработана американским психологом Дж. Морено и предназначена для оценивания межличностных отношений неформального типа: симпатий и антипатий, привлекательности и предпочтительности.

Членам изучаемой группы предлагают перечислить в порядке предпочтения тех товарищей по группе, с которыми они хотели бы вместе работать, отдыхать и т.п. Вопросы о желании человека совместно с кем-либо участвовать в определенной деятельности называются критериями выбора. Различают слабые и сильные критерии выбора. Чем важнее для человека намечаемая деятельность, чем более длительное и тесное общение она предполагает, тем сильнее критерий выбора. Обычно в исследовании сочетаются вопросы разных типов. Они подбираются так, чтобы выявить стремление человека к общению с членами группы в различных видах деятельности (труде, учении, досуге, доверительной дружбе и т.д.).

1. Кого из членов вашей группы пригласили бы вы на день рождения?
2. С кем из членов вашей группы вы охотно бы стали выполнять совместное задание (учебное или производственное)?
3. С кем из членов группы вы могли бы поделиться своими личными переживаниями?

Результаты, получаемые при помощи социометрической методики, могут быть представлены в форме матриц, социограмм, специальных числовых индексов.

Число выборов, полученных каждым человеком, является мерилом положения его в системе личных отношений, измеряет его "социометрический статус". Люди, которые получают наибольшее количество выборов, пользуются наибольшей популярностью, симпатией, их именуют "звездами". Обычно к группе "звезд" по числу полученных выборов относятся те, кто получает 6 и более выборов (если при условиях опыта каждый член группы делал 3 выбора). Если человек получает среднее число выборов, его относят к категории "предпочитаемых", если меньше среднего числа выборов (1-2 выбора), то к категории "пренебрегаемых", если не получил ни одного выбора, то к категории "изолированных", если получил только отклонения – то к категории "отвергаемых".

Для каждого члена группы имеет значение не столько число выборов, сколько удовлетворенность своим положением в группе:

$К_{уд}$= число взаимных выборов/число выборов, сделанных данным человеком.

Так, если индивид хочет общаться с тремя конкретными людьми, а из этих троих никто не хочет общаться с этим человеком, то $К_{уд}$ – 0/3 = 0.

Коэффициент удовлетворенности может быть равен 0, а статус (количество полученных выборов) равен, например, 3 у одного и того же человека – эта ситуация свидетельствует о том, что человек взаимодействует не с теми, с кем ему хотелось бы. В результате социометрического эксперимента руководитель получает сведения не только о персональном положении каждого члена группы в системе межличностных взаимоотношений, но и обобщенную картину состояния этой системы. Характеризуется она особым диагностическим показателем – уровнем благополучия взаимоотношений (УБВ). УБВ группы может быть высоким, если "звезд" и "предпочитаемых" в сумме больше, чем "пренебрегаемых" и

"изолированных" членов группы. Средний уровень благополучия группы фиксируется в случае примерного равенства ("звезды" + "предпочитаемые") = ("пренебрегаемые" + "изолированные" + "отверженные"). Низкий УБВ отмечается при преобладании в группе лиц с низким статусом, а диагностическим показателем считается "индекс изоляции" – процент людей, лишенных выборов в группе.

97. Лидерство

В любой группе выделяется руководитель, лидер. Он может быть назначен официально, а может и не занимать никакого официального положения, но фактически руководить коллективом в силу своих организаторских способностей. Руководитель назначен официально, извне, а лидер выдвигается "снизу". Лидер не только направляет и ведет своих последователей, но и хочет вести их за собой, а последователи не просто идут за лидером, но и хотят идти за ним. Исследования показывают, что знания и способности лидера оцениваются людьми всегда значительно выше, чем соответствующие качества остальных членов группы. Почему человек становится лидером? Согласно концепции "черт", лидер обладает определенными свойствами, чертами, благодаря которым он выдвигается в лидеры. Лидеру присущи следующие психологические качества: уверенность в себе, острый и гибкий ум, компетентность как доскональное знание своего дела, сильная воля, умение понять особенности психологии людей, организаторские способности. Однако анализ реальных групп показал, что порой лидером становится человек, и не обладающий перечисленными качествами, и, с другой стороны, человек может иметь данные качества, но не являться лидером. Возникла ситуативная теория лидерства, согласно которой лидером становится тот человек, который при возникновении в группе какой-либо ситуации имеет качества, свойства, способности, опыт, необходимые для оптимального разрешения этой ситуации для данной группы. В разных ситуациях группа выдвигает разных людей в качестве лидера. В исследованиях Б. Д. Парыгина выделены типы лидеров в зависимости от характера деятельности (универсальный лидер, ситуативный лидер), ее содержания (лидер-вдохновитель, лидер-исполнитель, деловой лидер, эмоциональный лидер) и стиля руководства (авторитарный лидер, демократический лидер).

Таким образом, лидером группы может стать только тот, кто способен привести группу к разрешению тех или иных групповых ситуаций, проблем, задач, кто несет в себе наиболее важные для этой группы личностные черты, кто несет в себе и разделяет те ценности, которые присущи группе. Лидер – это как бы зеркало группы, лидер появляется в данной конкретной группе, какова группа – таков и лидер. Человек, который является лидером в одной группе, совсем не обязательно станет вновь лидером в другой группе (группа другая, другие ценности, другие ожидания и требования к лидеру).

С точки зрения масштабности решаемых задач выделяют:

1. бытовой тип лидерства (в школьных, студенческих группах, досуговых объединениях, в семье);
2. социальный тип лидерства (на производстве, в профсоюзном движении, в различных обществах: спортивных, творческих и т.д.);
3. политический тип лидерства (государственные, общественные деятели).

Существует несомненная связь между судьбой лидера бытового, лидера социального и лидера политического. Первый всегда имеет возможность выдвинуться в лидеры другого типа.

Структура механизмов воздействия лидеров на массу зависит от свойств последователей. Лидер находится в сильнейшей зависимости от коллектива. Группа, имея образ лидера – модель, требует от реального лидера, с одной стороны, соответствия ей, а с другой – от

лидера требуется способность выражать интересы группы. Только при соблюдении этого условия последователи не просто идут за этим лидером, но и желают идти за ним.

98. Стили управления

Выделяют следующие стили управления.

Авторитарный (или директивный, или диктаторский) – для него характерно жесткое единоличное принятие руководителем всех решений ("минимум демократии"), жесткий постоянный контроль за выполнением решений с угрозой наказания ("максимум контроля"), отсутствие интереса к работнику как к личности. За счет постоянного контроля этот стиль управления обеспечивает вполне приемлемые результаты работы (по непсихологическим критериям: прибыль, производительность, качество продукции может быть хорошим), но недостатков больше, чем достоинств: 1) высокая вероятность ошибочных решений; 2) подавление инициативы, творчества подчиненных, замедление нововведений, застой, пассивность сотрудников; 3) неудовлетворенность людей своей работой, своим положением в коллективе; 4) неблагоприятный психологический климат ("подхалимы", "козлы отпущения", интриги) обусловливает повышенную психологически-стрессовую нагрузку, вреден для психического и физического здоровья. Этот стиль управления целесообразен и оправдан лишь в критических ситуациях (аварии, боевые военные действия и т.п.).

Демократический (или коллективный) – управленческие решения принимаются на основе обсуждения проблемы, учета мнений и инициатив сотрудников ("максимум демократии"), выполнение принятых решений контролируется и руководителем, и самими сотрудниками ("максимум контроля"), руководитель проявляет интерес и доброжелательное внимание к личности сотрудников, учитывает их интересы, потребности, особенности.

Демократический стиль является наиболее эффективным, так как он обеспечивает высокую вероятность правильных, взвешенных решений, высокие производственные результаты труда, инициативу, активность сотрудников, удовлетворенность людей своей работой и членством в коллективе, благоприятный психологический климат и сплоченность коллектива. Однако реализация демократического стиля возможна при высоких интеллектуальных, организаторских, психологически коммуникативных способностях руководителя.

Либерально-анархический (или попустительский, или нейтральный) – характеризуется, с одной стороны, "максимумом демократии" (все могут высказывать свои позиции, но реального учета, согласования позиций не стремятся достичь), а с другой стороны, "минимумом контроля" (даже принятые решения не выполняются, нет контроля за их реализацией, все пущено на самотек), вследствие чего результаты работы обычно низкие, люди не удовлетворены своей работой, руководителем, психологический климат в коллективе неблагоприятный, нет никакого сотрудничества, нет стимула добросовестно трудиться, разделы работы складываются из отдельных интересов лидеров подгруппы, возможны скрытые и явные конфликты, идет расслоение на конфликтующие подгруппы.

Непоследовательный (алогичный) – проявляется в непредсказуемом переходе руководителем от одного стиля к другому (то авторитарный, то попустительский, то демократический, то вновь авторитарный, и т.п.), что обусловливает крайне низкие результаты работы и максимальное количество конфликтов и проблем.

Стиль управления **эффективного менеджера** отличается гибкостью, индивидуальным и ситуативным подходом.

Ситуативный стиль управления гибко учитывает уровень психологического развития подчиненных и коллектива. Эффективным стилем управления (по мнению большинства

зарубежных специалистов по менеджменту) является **партисипативный** (соучаствующий стиль). Этот стиль целесообразен в наукоемких производствах, в фирмах новаторского типа, в научных организациях.

99. Эффективность руководства

Вероятностная модель эффективности руководства (Ф. Фидлер) опосредствована степенью контроля руководителя над ситуацией, в которой он действует. Ситуация зависит от параметров: 1) степень благоприятности отношений руководителя с подчиненными; 2) величина власти руководителя (его возможность в контроле за действиями подчиненных и использовании различных средств стимулирования их активности); 3) структура групповой задачи (четкость поставленной задачи, пути и способы ее решения, наличие множественности решений, возможность проверки их правильности). Совокупная количественная оценка (по специально разработанным шкалам) всех перечисленных выше параметров позволяет судить о величине осуществляемого руководителем ситуационного контроля (СК), т.е. о степени владения им ситуацией функционирования группы.

Результаты исследований показали, что руководитель директивного типа наиболее эффективен в ситуациях с высоким или низким СК, т.е. для него крайне благоприятных или неблагоприятных. Руководитель с демократически-коллегиальным стилем наиболее эффективен в ситуациях с умеренным СК.

В зависимости от особенностей поведения руководителя в конфликтных, сложных ситуациях можно выделить пять типов:

1. доминирование, утверждение своей позиции любой ценой;
2. уступчивость, подчинение, сглаживание конфликтов;
3. компромисс, позиционный торг ("Я тебе уступлю, ты – мне");
4. сотрудничество, создание взаимной направленности на разумное и справедливое решение конфликта с учетом обоснованных интересов обеих сторон;
5. избегание конфликта, уход из ситуации, "закрывание глаз, как будто ничего не произошло").

Наиболее эффективным, хотя и трудно реализуемым, стилем поведения руководителя в конфликтной ситуации является стиль "сотрудничества". Крайне неблагоприятными стилями являются "избегание", "доминирование", "уступчивость", а стиль "компромисс" позволяет достичь лишь временного недолговечного решения конфликта, позднее он может появиться вновь.

Критерием эффективности руководства является степень авторитета руководителя. Выделяют три формы авторитета руководителя: 1) формальный авторитет; обусловлен тем набором властных полномочий, прав, которые дает руководителю занимаемый им пост. Формальный, должностной авторитет руководителя способен обеспечить не более 65% влияния руководителя на своих подчиненных, 100%-ную отдачу от работника руководитель может получить, лишь опираясь еще дополнительно и на свой психологический авторитет, который состоит из 2) морального и 3) функционального авторитета.

Моральный авторитет зависит от нравственных качеств руководителя. Функциональный авторитет определяется: 1) компетентностью руководителя, 2) его деловыми качествами, 3) его отношением к своей профессиональной деятельности. Низкий функциональный авторитет руководителя приводит, как правило, к потере его влияния на подчиненных, что вызывает в качестве компенсаторной агрессивную реакцию со стороны руководителя по отношению к подчиненным, ухудшение психологического климата и результатов деятельности коллектива.

100. Психологические требования к менеджеру

Менеджер – профессионально подготовленный руководитель. Однако по эффективности своего руководства менеджеры различаются. От чего это зависит? Опрос выдающихся менеджеров США, Европы, Японии показал, что они в качестве важнейших факторов успеха в деятельности менеджера выделяют следующие:

1. Желание и интерес человека заниматься деятельностью менеджера.
2. Умение работать с людьми, умение общаться, взаимодействовать, убеждать, влиять на людей (коммуникативные качества).
3. Гибкость, нестандартность, оригинальность мышления, способность находить нетривиальные решения.
4. Оптимальное сочетание рискованности и ответственности в характере.
5. Способность предвидеть будущее развитие событий, предвидеть последствия решений, интуиция.
6. Высокая профессиональная компетентность и специальная управленческая подготовка.

Как видно, первые пять важнейших качеств преуспевающего менеджера представляют собой собственно психологические качества.

Дальнейшее изучение личностных психологических качеств, обусловливающих эффективность руководства, позволило выделить следующие необходимые качества и черты личности (Р. Стоцилл):

1. Доминантность – умение влиять на подчиненных.
2. Уверенность в себе.
3. Эмоциональная уравновешенность и стрессоустойчивость (умение руководителя контролировать свои эмоциональные проявления, саморегулировать эмоциональное состояние, осуществлять самоуправление и оптимальную эмоциональную разрядку).
4. Креативность, способность к творческому решению задач, высокий практический интеллект.
5. Стремление к достижению и предприимчивость, способность пойти на риск (разумный, а не авантюрный, готовность брать на себя ответственность в решении проблем). Д. Макклелланд отмечает следующий интересный факт: для бизнесменов, отличающихся выраженной потребностью в достижении цели, деньги сами по себе редко означают большую ценность, гораздо чаще они важны как показатель успеха.
6. Ответственность и надежность в выполнении заданий, честность, верность данному обещанию и гарантиям.
7. Независимость, самостоятельность в принятии решений.
8. Гибкость поведения в изменяющихся ситуациях.
9. Общительность, умение общаться, взаимодействовать с людьми.

Менеджеру требуются:

- способность управлять собой,
- разумные личные цели,
- четкие личные ценности,
- упор на постоянный личный рост и самосовершенствование,
- навык системного решения проблем,
- изобретательность и способность к инновациям,
- высокая способность влиять, взаимодействовать с людьми,
- знание современных управленческих подходов,
- способность руководить,
- умение обучать и развивать подчиненных,

- умение формировать эффективные рабочие группы.

+++